



วิทยาศาสตร์ทางใจ

ฉบับเรียนลัด

- คู่มือเรียนด้วยตนเอง
- วิธีสอนให้ฝึกสมาธิวิปัสสนา
และ ลงมือใช้อ่านาจิต
ให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ได้เอง
- รับสอน ทุกชาติ ทุกศาสนา
ทุกเพศ โดยไม่ต้องเปลี่ยนศาสนา

โดย... พ.อ. ชม สุคันธรัตน์

วิทยาศาสตร์บัณฑิต ทบ.

แพทย์แผนโบราณ ชั้น ๑

คำนำ

การศึกษาเรื่องจิตนั้นมีเรื่องสำคัญแยกออกได้เป็น ๒ ประเภท
คือ การฝึกจิต และ การใช้อำนาจจิต

๑. การฝึกจิต ทำเพื่อให้เกิดความสงบมีความสุขสบาย
ปลอดโปร่งในด้านจิตใจ และความสงบนี้เองจะทำให้เกิด อำนาจ
จิตหรือพลังจิต (กำลังภายใน) สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่าง ๆ
ได้ นั้นอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดมีปัญญาารู้เห็นสิ่งต่าง ๆ
ตามสภาพตามความเป็นจริง ช่วยขัดเกลาให้จิตสะอาดขึ้นจนถึง
จิตบริสุทธิ์ได้

๒. การใช้อำนาจจิต ให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ในทาง
โลก เช่น วิชาเหนียวคงใช้ทางป้องกันอันตราย หรือใช้ทางรักษา
โรคก็ได้ วิชาดับพิษร้อนเช่นน้ำมันเดือด เราส่งอำนาจจิตลงไป
ทำให้เย็น ขณะกำลังเดือดอยู่ก็เอามือล้วงดูได้ตักกินได้คนอื่น
มาล้วง หรือตักกินก็ได้ หรือเหล็กเผาไฟจนร้อนแดงเอามือจับได้
เอามือกอบขึ้นได้ เมื่อคนหนึ่งดับพิษร้อนแล้วคนอื่น ๆ ก็จับ
เหล็กแดงนั้นได้ วิชาดับพิษร้อนนี้ก็ใช้กันอันตราย เช่นเวลาวิ่ง
ฝ่าออกจากไฟที่กำลังไหม้บ้าน หรือใช้ดับพิษร้อนของคนที่ถูก

น้ำร้อนลวกถูกไฟไหม้ให้หายจากความทุกข์ทรมานได้ การใช้
อำนาจจิตในการทำงาน การรักษาโรคต่าง ๆ การสะกดจิต การ
ทำให้เกิดความจำดี การป้องกันภัยอันตราย การสะเดาะกฏแญ
อูทางใน การแปลงธาตุ การหายตัว การเพิ่มความสามารถในการ
ทำงาน ทำอาชีพให้ได้ผลดีขึ้น เหล่านี้ก็ล้วนแต่เป็นเรื่องการใช้
อำนาจจิตและมีคำรามีวิธีทำมีครูสามารถสอนได้ทำให้รู้ได้จนถึง
ทุกวันนี้ ทั้งนี้ไม่ได้หมายถึงการเล่นกลหรือการสะกดให้เห็น
ไปเอง แต่หมายถึงการทำได้จริงด้วยอำนาจจิตอำนาจคุณพระ
ซึ่งเรียกว่า "พลังจิต"

จิตเป็นเรื่องละเอียดอ่อนต้องอาศัยความรอบคอบความ
ถี่ถ้วนและความตั้งใจจริงจัง การเรียนฝึกจิต หรือใช้อำนาจจิต
จึงจะก้าวหน้าไปได้ดี ถ้าวหน้าไปได้เร็ว แต่ขออย่าได้ทอดอ
เพราะการเรียนใช้อำนาจจิตขั้นต้น และการฝึกให้ได้สมาธิขั้นต้น
นั้น เป็นเรื่องที่ทุกคนเรียนได้สำเร็จในเวลาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น
ในวันเดียวก็เรียนรู้และทำได้เองหลายอย่าง

การเรียนใช้อำนาจจิต ทำเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในโลก
หรือส่งเสริมความก้าวหน้าให้ดีขึ้น นอกจากนั้นยังมุ่งมั่นที่จะ
ให้ได้ประโยชน์ทางธรรมคือ ฝึกจิตให้เกิดสมาธิขั้นต้นได้เพื่อให้
รู้เท่าทันธรรมชาติทั้งปวงพอสมควร และกล่อมเกล่าจิตใจให้
มั่นคงสุขุมมีศีลธรรมเป็นหลักทางใจได้ดีขึ้น เป็นบันได

ให้ก้าวไปสู่สมาธิขั้นกลางและขั้นสูงต่อไปตามความปรารถนา ,
ส่วนผู้ที่ต้องการจะฝึกใช้อำนาจจิตจะฝึกมุ่งไปสู่ความสุขสบาย
ทางจิตใจหรือทำใจให้สะอาดหมดจดก็ตั้งใจฝึกสมาธิวิปัสสนา
เพื่อสำเร็จประโยชน์สมควรตามความปรารถนาต่อไป แต่ควรจะเข้าใจ
ให้ถูกต้องว่า การใช้อำนาจจิตเป็นนั้นไม่ต้องแบกหาบไว้รู้แล้ว
ไม่ใช้ จะใช้เมื่อมีความจำเป็นคั่งนี้ก็ได้ และจะเป็นการช่วย
ส่งเสริมให้ฝึกสมาธิวิปัสสนาได้มั่นคงยิ่งขึ้น เพราะรู้จักวิธีควบคุม
จิตได้ดีกว่าธรรมดาและวิธีใช้พลังในการป้องกันอันตรายป้องกัน
ภูตผีได้ทำให้กล้าที่จะฝึกจิตอย่างจริงจัง ไม่ระแวงไม่กังวลที่
จะมีอันตรายใด ๆ ผู้เขียนวิทยาศาสตร์ทางใจได้เปิดสอนให้ฝึก
สมาธิ-วิปัสสนาถูกวิธี ได้ผลเร็วฝึกให้ใช้พลังจิตให้เกิดประโยชน์
ต่าง ๆ ได้เองหลายอย่างในวันเดียวกัน

พันเอก.....

(ชม สุกันทรวิศ)

ตัวอักษร ขอม

𑀇 (หะ) 𑀅 (เฆ) 𑀆 (พุท)

𑀈 (ม) 𑀉 (ยะ)

𑀊 (น) 𑀋 (ม) 𑀌 (พ) 𑀍 (ท)

𑀎 (ป) 𑀏 (ติ) 𑀐 (รุ) 𑀑 (ม)



หลวงพ่อริน (พุทธโร) เจ้าอาวาสวัดญาณเสน อ.เมือง
 จ. อุตุยา ผู้รักษาศิโนระชะโกตด้วยการตอกตะปูที่เสาและ
 บริกรรมมนต์ด้วยไฟเทียนเวลากลางคืนมากกว่า ๒๐ ปีจนถึงทุก
 วันนี้ ได้ผลนำประหลาดในรูปจะเห็นเสาซึ่งเต็มไปด้วยตะปู และ
 รอยไฟถนนจนคำและไหม้ ถ่ายเมื่อ ๑๕ ก.ค. ๑๔

บทที่ ๑

ความรู้เบื้องต้น

การฝึกจิต หมายถึงการฝึกสมาธิวิปัสสนาและการฝึกใช้พลังจิต

ก่อนอื่นขอให้อ่านคำแนะนำและพิจารณาให้ละเอียดก่อน ค่อยไปก็ให้เข้าใจให้มั่นคงว่า การเรียนเรื่องจิตนั้น เราเรียน ๒ กิ่ง หรือ ๒ ประเภท คือ การฝึกจิต และ การใช้อำนาจจิต

รายละเอียดใน การฝึกจิต ได้กล่าวไว้ในวิทยาศาสตร์ทางใจ ฉบับเปิดโลก บทที่ ๑ และบทที่ ๕ แล้วขอให้ดูเพิ่มเติมในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับสองโลก บทที่ ๖ สำหรับผู้ที่เคยสนใจทางฝึกจิตก็พอจะเข้าใจและรู้วิธีที่ถูกต้อง พอที่จะนำไปลงมือปฏิบัติเองได้ โปรดจงมั่นใจไว้ว่า การฝึกจิตนั้นเป็นการกระทำเพื่อให้เกิดคุณเกิดประโยชน์ ฉะนั้นเมื่อฝึกถูกวิธีแล้วก็ย่อมไม่มีช่องทางที่จะเกิดโทษ โทษดังที่มีหลายคนคิดกลัวไปว่าจะทำให้เสียสติหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงนิสัยใจคอเป็นคนเฉื่อยชา ไม่ชอบสังคมเรื่องนี้ก็มีส่วนถูกอยู่บ้าง แต่ก็แก้ไขหมดไปด้วยการฝึกใช้อำนาจจิต คือฝึกควบคุมจิตของคนควบคุมคู่กันไปกับการฝึกจิต เมื่อรู้ควบคุมจิตของคนได้ก็ย่อมง่ายต่อการควบคุมตนเองหรือวางตัวให้เหมาะสมไปตามความนิยม รู้จักปรับปรุงจิตใจและการประพฤติปฏิบัติให้เป็นไปได้ตามความประสงค์

รายละเอียดในการใช้อ่านาใจได้กล่าวไว้ในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก และในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับสองโลก ขอให้พยายามอ่านและพิจารณาดูให้ตลอด

เมื่อได้อ่านเรื่องเกี่ยวกับการฝึกจิต และใช้อ่านาใจในบทต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว ยังเข้าใจไม่แจ่มแจ้งพอที่จะนำไปปฏิบัติได้ ก็ไม่ต้องหนักใจ เพราะจะได้กล่าวให้ง่ายขึ้นอีกตลิ่งขึ้นอีกในเล่มนี้เพื่อให้เรียนได้ด้วยตนเอง

หัวใจสำคัญในการเรียนฝึกจิต และใช้อ่านาใจนั้นก็คือ ต้องน้อมจิตใจของเราหรือตั้งใจที่จะทำให้ได้ ทำให้สำเร็จเสียก่อน อีกประการหนึ่งก็คือ การเคารพเชื่อถือ เพราะเหตุที่เราตั้งใจที่จะทำให้ได้ ทำให้สำเร็จ เราก็ต้องน้อมจิตของคนเชื่อเสียก่อนว่า เรื่องการฝึกจิตหรือใช้อ่านาใจนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้แน่ ๆ เมื่อปฏิบัติให้ถูกต้องจริงก็ย่อมทำได้สำเร็จจริง การเคารพเชื่อถือเป็นคำรามและบุคคลที่เราเชื่อถือเป็นหลัก โดยเชื่อว่าจะช่วยชี้ทาง ช่วยส่งเสริมให้ทำได้จริง เมื่อทำตามแล้วไม่สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ ก็อย่ารีบทอดทิ้งเข้าใจว่า ตนเองไม่สามารถจะทำได้ หรือผู้สอน คงไม่สามารถจะสอนได้ เราต้องมีความเคารพเชื่อถือและมีความจริงต่อกัน เมื่อไม่เข้าใจและทำไม่ได้ก็ต้องซักถามไล่เถียงกันดูให้ถึงที่สุดเสียก่อน การเปิดสอนวิธีใช้อ่านาใจ และการฝึกจิต ตามแนวทางสื่อวิทยาศาสตร์ทางใจนั้น ได้ทำเป็นเวลากว่า ๒๖ ปีแล้ว และก็ได้ผลดีมาโดยตลอด นอกจากนี้ยังได้เปิดโอกาสให้

ซักถาม ให้พิสูจน์ทดลองอยู่ตลอดมาจนถึงทุกวันนี้ นอกจากนี้วิธีการในแนววิทยาศาสตร์ทางใจนี้ เรายอมรับนับถือความรู้ของผู้อื่นและชี้ให้เห็นว่ามีหลักสำคัญเหมือนกันทั้งนั้น จะต่างกันก็เพียงแต่การปฏิบัติปลีกย่อย ดังนั้นผู้ที่เคยฝึกวิธีอื่นอยู่แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนมาฝึกแบบวิทยาศาสตร์ทางใจทุกอย่าง จะฝึกอย่างเก่าใช้วิธีเก่าที่เคยฝึกอยู่แล้วก็ได้ ทั้งการฝึกจิต และใช้อ่านาใจ เมื่อเกิดการติดขัดไม่ก้าวหน้าก็ใช้รายละเอียดของวิทยาศาสตร์ทางใจเข้าตรวจสอบหรือปรับปรุงให้ดีขึ้น

การฝึกจิต และการใช้อ่านาใจ มีข้อควรรู้ก็คือเมื่ออ่านวิธีฝึกจิตหรือวิธีใช้อ่านาใจแล้ว เข้าใจไม่ชัดแจ้งก็ไม่ต้องหนักใจ ไม่ต้องท้อถอยว่า จะฝึกไม่ได้ตามความปรารถนา ข้อสำคัญนั้นจะต้องลงมือทำเสียก่อน เมื่อทำได้เป็นบางขั้นบางตอน แล้วกลับไปอ่านหลักและวิธีดูใหม่ก็จะเข้าใจได้ดี การลงมือทำจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง ความสำเร็จขั้นสูงขึ้นไปอีกอยู่ที่ ตั้งใจ คือความจริงจังของตนเอง ฉะนั้น (ความจริงจัง) นั้นมี ๕ ข้อคือ จริงต่อหน้าที่ จริงต่อภาระงาน (ทำให้ดีทำให้เต็มที่ ทำให้ไม่ให้งั่งก้าง) จริงต่อวาจา (ทำจริงตามที่พูดตามที่ตั้งใจ) จริงต่อบุคคล (เคารพข้อสัตย์ รู้คุณและตอบแทนคุณ) จริงต่อความดี (ตั้งใจทำความดี สนับสนุนคนดี)

๔ บทที่ ๒

คำบรรยายโดยย่อ

สาเหตุที่ผู้ฝึกสมาธิวิปัสสนาเป็นโรคประสาทหรือเสียสติ-
และวิธีแก้ไข

๑. ฝึกไม่ถูกวิธี และพยายามจะให้ได้ดีผลดี
๒. ฝึกบ่อยครั้งเกินไป หรือฝึกนานเกินควร
๓. เกิดความกลัวหรือตกใจมากขณะจิตเริ่มสงบ
๔. ผู้ฝึกสมาธิ เป็นโรคประสาทหรือโรคจิตอยู่ก่อนแล้ว

วิธีแก้ไข

๑. ฝึกผิดวิธีและพยายามจะให้ได้ดีผลดี ควรเลือกวิธีที่
เหมาะกับจิตและนิสัยของคน วิธีที่เหมาะสมกับคนทั่วไปคือ วิธี
กำหนดลมหายใจ ควรฝึกที่สะดวกใจและสบายใจและทำถูก
ต้องแล้ว จึงไปฝึกตามลำพังตนเอง การฝึกไม่ถูกวิธี เช่น ที่ตั้งจิต
ไม่เหมาะสมกับคน การดำเนินการฝึกไม่ทำตามขั้นตอน ฝึกข้ามขั้น
ทำให้ฝึกบ้างถูกบ้าง แต่พยายามจะเร่งให้ได้ผลเร็ว เป็นความโลภ
อยากมีอยากได้โดยไร้เหตุผล และทำให้เกิดความเครียดทางจิต
จึงเป็นโรคประสาทหรือเสียสติได้

๒. การฝึกบ่อยครั้งเกินไป โดยธรรมชาติการฝึกอย่างเคร่ง
ครัดวันหนึ่ง ท่านให้ฝึกไม่เกิน ๓ ครั้งและครั้งหนึ่งให้ห่างกันมาก
กว่า ๓ ชั่วโมง ถ้าฝึกมากบ่อยเกินไปจะเกิดความเครียด ส่วนการ
ฝึกแบบสบาย ๆ ก็คือจดลมหายใจให้สบายมีสติรู้ลมโดยไม่ต้อง
ภาวนา ดังนี้ทำได้ตลอดไปทั้งในยามว่างหรือระหว่างทำงาน
ระหว่างฟังวิทยุ ก็ทำได้ไม่เคร่งเครียด เผลอไปก็ทำใหม่ได้เรื่อย ๆ
บางท่านให้ภาวนา “พุท-โธ” ไปเรื่อย ๆ ได้ตลอดเวลา หรือให้
นึกถึงความตายอันจะมีแก่ตนบ้างนึกถึงความไม่สะอาดความไม่
น่ารักของร่างกายบ้าง เหล่านี้ก็นับว่าดี ลองทำดู วิธีใดทำให้จิตใจ
สงบไม่ฟุ้งซ่านก็ใช้วิธีนั้น หรือวิธีใดมากระทบใจก็ใช้วิธีนั้น

การฝึกครั้งหนึ่งอย่างเคร่งครัดนานก็ให้โทษ การฝึกคอน
ต้น ๆ จิตสงบลงบ้าง แล้วไปคิดอย่างอื่นอีก ต้องคอยแก้ไขให้จิต
สงบใหม่สลับกันไป ดังนี้ก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่ไม่ควรฝึกนาน
เกินกว่า ๑ ชั่วโมง ถ้าฝึกนานไป จะให้โทษมากกว่าให้คุณ นอก
จากจิตเป็นสมาธิติดต่อกันไปสงบและเพลินไปเรื่อยก็ฝึกนานกว่า
๑ ชั่วโมงได้

อย่าฝืนฝึกสมาธิวิปัสสนาจนเกินขอบเขตที่จะทนได้ ถ้าว่าง
มากหรือเพลียมากฝันไม่ไหวก็พักเสีย หรือนอนให้สบายเสียก่อน
จะคิดว่า พยายามรวมสติอยู่กับลมสบาย ไม่คิดว่าต่อไปจะเป็น
อย่างไร คิดให้มั่นว่าการฝึกสมาธิวิปัสสนา เป็นการทำความดีเป็น

บุญ ผลที่ได้รับคือดีแน่ คิดว่าฝึกเพื่อให้เกิดความสบาย ไม่เร่งรีบจะเอาผลให้ทันใจ และหมั่นทำไม่ลดละ การฝึกจิตจะต้องปล่อยวางในเรื่องความรู้และเรื่องอื่น ๆ ไม่สนใจทุกอย่าง สนใจอยู่เฉพาะลมหายใจและมีสติรู้ลมดูลมด้วยจิตอยู่เสมอ

๓. ความกลัวความตกใจ ให้หมั่นพิจารณาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มีการเกิดดับอยู่เสมอ ไม่มีการหยุดยั้งแม้เพียงขณะเดียว ความกลัวความตกใจอาจมีเพราะคนหรือสิ่งของ หรือเกิดภาพทางใจ (คือนิมิต) ขณะที่จิตสงบ สิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงมารหรือสิ่งหลอกหลวงขัดขวางความดีของเรา ทำร้ายอะไรเราไม่ได้ เกิดแล้วก็ดับไปไม่ยั่งยืน ควบคุมจิตใจให้ปกติไว้ ทางที่ดีควรรู้วิธีใช้อำนาจจิตอำนาจคุณพระป้องกันอันตรายก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง ดังนี้จะเป็นการป้องกันที่ดี การปฏิบัติคือนิมิต หรือการแก่นิมิตดูวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับสองโลก หน้า ๒๕๗

๔. ผู้ฝึกสมาธิวิปัสสนาเป็นโรคประสาทเป็นโรคจิตมาก่อน แล้วหรือเป็นหลังจากฝึกไม่ถูกวิธี แก้โดยให้หยุดฝึกไปก่อนระยะหนึ่ง หาสิ่งที่เพลิดเพลินอย่างอื่นแทนให้หายจากโรคประสาทดี แล้วจึงฝึกใหม่และถ้ามีการรักษาด้วยยาด้วยพลังจิตช่วยด้วยก็จะทำให้ได้ผลดี ถ้าโรคประสาทนั้นเกิดเพราะความเสียใจเป็นเหตุ ก็แก้ความเสียใจ (ดูหลักแก้ความเสียใจในฉบับเปิดโลกหน้า ๔๐๐)

คนที่กล่าวมานี้รวบรวมจากพระไตรปิฎก, จากท่านผู้รู้, จากพระอาจารย์ในคณะและจากประสบการณ์ที่เกยฝึกศึกษามากกว่า ๒๕ ปี รายละเอียดการฝึกสมาธิวิปัสสนาและการใช้อำนาจจิตเพื่อประโยชน์ต่าง ๆ มีในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับยอดคน, ฉบับเปิดโลกและฉบับสองโลก ส่วนการรักษาโรคต่าง ๆ ด้วยพลังจิตและยาในแพทย์สามแผนและแพทย์สามแผนฉบับยอดคน อันคือตอบคำถามทั้งผู้ที่มีหนังสือหรือไม่มีหนังสือ ต้องการเรียนให้เข้าใจเองก็ยินดีสอนให้ตามวันนัดหมาย โดยไม่คิดค่าสอน

พ.๒ ชม สุคันธวัค ๑๓/๓ ประธานมูลนิธิ สามแยกเตาปูน
บางซื่อ “สม. โทร. ๕๔๕๐๒๑๐

สาเหตุที่ฝึกสมาธิวิปัสสนา ได้ผลช้า และวิธีแก้ไข

สาเหตุสำคัญที่ทำให้ฝึกสมาธิหรือวิปัสสนา ได้ผลช้า ก็คือ “ความสงสัย ไม่แน่ใจไม่มั่นใจ” ว่าทำถูกหรือผิด เป็นสิ่งขัดขวางความตั้งใจ และทำให้ไม่กล้าทำจริงจัง เมื่อไม่รู้ว่าถูกหรือผิดก็เป็นการเสียเวลา และลังเลไม่กล้าทำเต็มที่ ที่พบเห็นส่วนมากบอกให้ ภาวนาว่า “พุท” เวลาหายใจเข้า และภาวนาว่า “โธ” เมื่อหายใจออก หรือให้ภาวนาอย่างอื่น ไม่ให้คิดอะไร ซึ่งทำได้ยาก เพราะจิตไม่มีตัวคนและไม่รู้ว่าจิตอยู่ที่ใด จึงบังคับยาก จิตกับลมหายใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ร่างกายไม่มีลมหายใจจิตก็ไม่อยู่ด้วย เมื่อลมหายใจคือสมาธิสมาธิก็คิดด้วย เมื่อลมเสียจิตก็เสียด้วย

การหายใจถูกต้องจึงทำให้จิตเกิดสมาธิง่าย ครูจึงควรตรวจเป็นรายบุคคลว่า การหายใจถูกหรือผิด ถ้าผิด ผิดตรงไหน แล้วยังไร จึงจะทำให้ฝึกได้ผลเร็ว

การเริ่มฝึกสมาธิครั้งแรก ให้หา “ที่คั่งจิต” เสียก่อน โดยหายใจแรง ๆ หลายครั้ง ตั้งใจคิดว่าลมหายใจกระทบที่ใดมาก หรือที่ซึ่งมีความไวในการรู้สึกว่ลมกระทบได้ดีกว่าที่อื่น ในการฝึกสมาธิให้ใช้ตรงที่กระทบได้ดีนี้เป็น “ที่คั่งจิต” คือรวมสติมารับรู้ลมหายใจตรงที่คั่งจิตนั้น คนที่จมูกจุ่มมาก จะรู้สึกว่ลมหายใจไปกระทบได้ดีกระทบได้ไวที่ปลายจมูก ก็ให้ใช้ปลายจมูกเป็นที่คั่งจิต คนริมฝีปากเจิดมากก็จะรู้สึกว่ ลมกระทบได้ดีกระทบได้ไวที่ริมฝีปากก็ให้ใช้ริมฝีปากเป็นที่คั่งจิต คนทั่ว ๆ ไป จะรู้สึกไวตรง จูมูกทั้งสองไปพบกัน นั่นก็ตรงรูคั้งจมูก คนทั่ว ๆ ไปจึงใช้ตรงรูคั้งจมูกเป็นที่คั่งจิตก็เป็นที่รวมสติคอยรู้ลมหายใจ แล้วเริ่มฝึกสมาธิโดยวิธีหายใจสม่ำเสมอให้ถูกต้อง วิธีฝึกที่ง่ายใช้วิธีอัดเทปให้ภาวนาและหายใจตามเทป คานที่อธิบายในหนังสือ

การหายใจที่ถูกต้องนั้นคือ หายใจ เบา-ยาว-สม่ำเสมอต่อเนื่องกันไป เมื่อหายใจเข้าสุดให้หยุดได้นิดหนึ่ง เมื่อหายใจออกสุดก็หยุดได้นิดหนึ่ง ถ้าหยุดนานในคอนปลายลมเข้าและออกจะทำให้เลือดไม่ปลอดโปร่ง ทำให้มีนิมิตระเวียนศีรษะ จัดลมหายใจเข้ากับลมหายใจออกให้มีความยาวเท่า ๆ กัน คือสั้นหรือยาว

กว่าเดิมไม่มาก การหายใจจะให้บทเพียงใด-ยาวเพียงใด ผู้ฝึกจะต้องทดลองหายใจแบบขึ้นบ้างยาวขึ้นบ้าง หายใจสั้นลงบ้าง หนักขึ้นบ้าง ตั้งใจสังเกตว่หายใจในลักษณะไหนสบายที่สุดเหมาะที่สุดก็ให้หายใจในลักษณะนั้นเรื่อยไป จ้าการหายใจที่สบายที่เหมาะสมนี้ให้แม่นยำ จึงถือว่าเป็นการหายใจที่ถูกต้อง ในการฝึกครั้งต่อไปก็ ใช้วิธีหายใจตามที่ถูกต้องนี้ โดยไม่ต้องทดลองเหมือนครั้งแรกอีก เพียงแต่จับต่อน้อยให้มีความสบายปลอดโปร่ง แล้วหายใจลักษณะที่ถูกที่คั่งต่อเนื่องกันไป

ต่อไปก็พยายามรักษการหายใจที่ถูกที่สบายนี้ไว้ตลอดไป ซึ่งจะทำให้สบายและเพลินไม่คิดเรื่องอื่น หรือลืมเรื่องอื่น เพราะความสบายความเพลินเป็นเหตุ ต่อไปจิตซึ่งเป็นธรรมชาติรู้จะจัดให้การหายใจแผ่วเบาและยาวขึ้นพอเหมาะ ทำให้สบายมากขึ้น ผู้ฝึกมีหน้าที่สำคัญ คือผ่อนตามคล้อยตามธรรมชาตินี้สมาธิก็จะดีขึ้นตามลำดับ อย่าฝืนและอย่าตั้งใจเปลี่ยนแปลงลมหายใจเอาเอง เพราะการฝืนและการตั้งใจจัดลมที่สบายอยู่แล้วเอาเองอีกเป็นการผิด เป็นการอยากที่จะให้ได้ผลดีเร็วขึ้น จึงเป็นกิเลสตัณหาทำให้สมาธิถอย จีวจะไม่สงบ เมื่อจิตถอยจากสมาธิหรือจิตไปคิดเรื่องอื่น ก็จำเป็นต้องจัดให้การหายใจถูกต้องใหม่ดังนี้เรื่อยไป

การหายใจที่ไม่ถูกต้องตามที่ตรวจพบมา ส่วนมาก จะผิดคอนหายใจออก คือหายใจออกมาหน่อยหนึ่งก็หยุดชะงักนิดหนึ่ง

นึกเดียวจึงทำให้ไม่รู้ว่ามีอาการหยาใจหุคระงัก ที่ถูกลมหายใจต้อง
เค้นต่อเนื่องไปไม่มีการหุคระงัก และมักจะคิดตรงปลายลมเข้า
ปลายลมออก ผิดที่หุคระงัก ที่ถูกหุคได้นึกเดียว วิธีตรวจว่าลม
หายใจหุคระงัก หรือหุคระงักหักงอ ใช้วิธีดูเงาอกเสื้อ หรือดูที่
ท้องที่หน้าอก ถ้ามีการเคลื่อนไหวต่อเนื่องไม่หุคระงัก หรือคอน
ปลายลมก็หุคเดียวเดียว ก็นับว่าถูก ถ้าจะตรวจด้วยตนเองก็ใช้วิธี
ดูเงาที่กระจก

ทำความเข้าใจให้แน่นอนว่า การฝึกสมาธิวิปัสสนานั้น เป็น
บุญเป็นการทำความดี ผลย่อมดีแน่นอน ไม่เร่งรีบให้ดีเร็ว ๆ
รักษาความสบายไว้เป็นหลักสำคัญ ปัดขวางสิ่งอื่นทั้งหมด

มีอีกวิธีหนึ่งซึ่งง่ายในการเริ่มฝึก คือ อัดเทปมีเสียงภาวนา
ว่า “พุท-โธ” ให้มีจังหวะหายใจเข้านาทีละ ๑๒ ครั้ง ประมาณ
๔ นาที แล้วอัดจังหวะหายใจเข้านาทีละ ๑๐ ครั้ง (นับเฉพาะ
หายใจเข้า) และอัดจังหวะหายใจเข้านาทีละ ๑๐ ครั้ง, นาทีละ
๘ ครั้ง อีกจังหวะละ ๔ นาที ให้ผู้รับการฝึกทำสมาธิโดยหายใจ
ตามเทป พร้อมกับภาวนา พุท-โธ ไปตามเทป ตั้งใจสังเกตว่า
จังหวะใดมีเหมาะกับคน คือมีความสบายปลอดโปร่งมากที่สุด
ก็ให้ทำสมาธิในจังหวะนั้นเรื่อยไป เมื่อจบการหายใจที่คืนนี้ได้เม่น
ยำแล้ว ก็ไม่ต้องใช้เทป เมื่อลมและจิตละเอียดได้ส่วนกัน (อาจารย์
ในดงใช้คำว่า “จิตกับลมสมส่วนกัน”) ลมหายใจจะแผ่วเบาลง

เอง ต่อไปก็มีหน้าที่ผ่อนตามคล้อยตามดังที่กล่าวมาแล้วข้าง
ต้น

ข้อนำสังกต ทั้งการฝึกสมาธิและวิปัสสนา จำเป็นต้องนำเอา
ธรรมหมวดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกันมาร่วมขยายความให้แจ่มแจ้ง
เพราะธรรมแต่ละหมวดกล่าวไว้เพียงสั้น ๆ เนื่องด้วยมีราย
ละเอียดกล่าวไว้ในหมวดอื่นแล้ว ตัวอย่างเช่นในการฝึกวิปัสสนา
เป็นการฝึกให้คิดปัญญา หรือฝึกให้เกิด “สัมมาสติ” นั้นเอง การ
ฝึกวิปัสสนานั้นถือเอา “มหาสติปัฏฐาน” เป็นหลัก “มหาสติ
ปัฏฐานสูตร” ขึ้นที่ ๑ (จุดที่ ๑) ให้ทำการกำหนดลมหายใจ
(คือ อานาปานสติ) มีประเด็นสำคัญ ๓ ข้อ คือ ๑. ลมเข้ายาวก็
รู้ ลมหายใจออกยาวก็ให้รู้ชัด หายใจเข้าสั้นหายใจออกสั้นก็ให้รู้
ชัด ๒. คั่งสติรู้อยู่เฉพาะลมหายใจ ๓. ระวังลมหายใจให้น้อยลงเบา
ลงจนถึงที่สุด (ระงับกายสังขาร) ถ้าเราหายใจไปตามธรรมดาเรื่อย
กอดรู้เข้าหรือยาว ก็ไม่เกิดสมาธิแน่ ต้องใช้ความรู้จาก ธรรมข้อ
อื่นคือ การเลือกเห็นลมที่สบาย(ธรรมวิจยะสัมโพธิธัมม) และหาที่
คั่งจิตที่เหมาะเสียบก่อนตามที่ถูกกล่าวข้างต้น ในเรื่องการระงับลมหายใจ
นั้นก็ถือรักษาความสบายไว้ได้ก็จะเกิดความสบายมากขึ้น จน
เกิด “ปีติ” คือความอิ่มกาย อิ่มใจ ลมหายใจก็จะแผ่วเบาจนไม่รู้
สึกว่าหายใจ(ตามที่อธิบายมา อาศัยหลักในพระไตรปิฎกและคำ
สอนของพระอาจารย์ในดงอีก ประกอบกับประสบการณ์ที่ฝึกและ
สอนศิษย์มานานกว่า ๒๕ ปี) การฝึกที่คล้อยทำขั้นที่หนึ่งให้ได้แล้ว

จึงฝึกในขั้นต่อไป ไป ไม่ควรโหมมากจะเอาผลเร็ว ๆ ส่วน
มากชอบฝึกข้ามขั้นใจว้าวุ่นกันเลอะเลอะไม่ได้ผล

หลักสำคัญในการฝึกสมาธิ - วิปัสสนา

๑. นั่งให้ถูกท่า วางมือวางเท้าให้ถูกต้อง หย่อนคลายทุก
ส่วนของร่างกาย ไม่มีการเกร็ง ตั้งจิตและหายใจให้ถูกต้องตามที่
กล่าวมาแล้ว

๒. ถ้าจิตสงบบ้าง ไปคิดเรื่องอื่นบ้างสลับกันไป ก็นับว่าเป็น
สมาธิขั้นต้น ไม่ควรฝึกนานกว่า ๑ ชั่วโมง

๓. เมื่อนั่งสมาธิไปแล้วครั้งหนึ่ง จะนั่งเป็นครั้งที่สอง ให้
เว้นระยะห่างกันกว่า ๑ ชั่วโมง

๔. ฝึกทุกวันต่อเนื่องไปแม้จะฝึกเพียงไม่นานครั้งละ ๒๐
นาทีหรือ ๓๐ นาทีได้ผลดีกว่าฝึกบ้างวันบ้าง

๕. ฝึกในสถานที่ดี และฝึกในเวลาที่เหมาะสม ที่สงบไม่มี
อะไรรบกวน ได้ผลดีกว่าสถานที่เวลาไม่ดี

๖. เมื่อได้สมาธิดี เกิดปีติ-สุข สัมภาวณะและไม่รู้สึกว่า
หายใจ ให้พยายามรู้อยู่เฉย ๆ ไม่ต้องภาวนาประทับระคองให้
สมาธิทรงตัวอยู่ เมื่อสมาธิถอยก็รีบเข้าสมาธิใหม่อีก จำจาก
จนชำนาญ ในการเข้าสมาธิขั้นนี้จึงจะหักการฝึกได้ ซึ่งอาจใช้
เวลาตลอดวันจนชำนาญ ถ้าหักเสียก่อนวันหลังจะเข้าสมาธิขั้น
นั้นไม่ได้อีกนานมาก

๗. ในยามว่างหรือนอกเวลาฝึก นั่งสมาธิ ให้ฝึกสมาธิ-
วิปัสสนา คือทำจิตสงบด้วยการหายใจที่สบาย พิจารณาลมหายใจ
พิจารณาภายในเห็นความไม่งามไม่สะอาดแบบเบา ๆ สบาย ๆ
ทำได้ดีออกไปทั้งเวลาทำงานเวลาพัก, เวลาถ่ายอุจจาระ, เวลา
ถ่ายปัสสาวะก็ทำได้ดีออกไป หรือภาวนา “พุท-โธ” ไว้เรื่อย
ไปใจไปคิดเรื่องไม่มีประโยชน์หรือเวลาโกรธเวลาเสียใจก็ภาวนา
“พุท-โธ” ไว้จิตลมสบายไว้ก็จะช่วยแก้ไขจิตใจ การคิดถึงความ
ตายอันจะมีแก่คนก็คิดไว้ได้ตลอดเวลาช่วยให้จิตสงบได้ การเดิน
จงกรมมีประโยชน์หลายประการควรทำสลับกับการนั่งสมาธิ

ที่จริงการฝึกสมาธิหรือวิปัสสนาก็เป็นเรื่องที่ฝึกไปพร้อม ๆ
กันไม่ใช่แยกกันดังจะเห็นจากสติปัฏฐานสี่ขั้นต้นก็ฝึกกำหนดลม
ตามวิธีสมาธิ (สมถะ) การเอาจิต (สติ) จดจ่อแนบแน่นดูลมหายใจ
อยู่ นั่นคือสมาธิ (สมถะ) การรับรู้ หรือพิจารณาเห็นว่าลมหายใจ
สั้นหรือยาว, หนักหรือเบา, เย็นหรือร้อน นั่นคือวิปัสสนาขั้นต้น
ที่ว่าไม่ฝึกแยกกันนั้นมีหลักฐานในพระไตรปิฎกเล่ม ๕๑ หน้า
๔๗๒ (สุขุค ๔๐ เล่ม) มีใจความว่า “ภิกษุย่อมเจริญสมถะและ
วิปัสสนาทั้งคู่ไปด้วยอาการ ๑๖ คือ.....”

วิธีฝึกใช้อำนาจจิต(พลังจิต.อำนาจคุณพระ)ให้ได้ผลเร็ว

เคล็ดลับในการส่งอำนาจจิต ที่สำคัญคือ-การอธิฐาน(ตั้งใจ
จะทำอะไร)-ทำจิตเป็นสมาธิ-และนึกภาพสิ่งที่จะทำพร้อมกับ
ภาวนา บางตอนมีการเป่าลมออกมาทางปากด้วยเพื่อช่วยปล่อย

กระแสน้ำออกไปตามลม ที่เคยพบมาหลายแห่งจะบดจนเกาะเกาะ
ภาวนาหรือคาถาแล้วให้ลงมือทำ จึงมีผู้เรียนได้มณีนี้อ พระบาท
ความมั่นใจหรือมีการสงสัยดังแต่ไม่แน่ใจนั่นเอง ตัวอย่างเช่นคัม
พินน้ำมันที่กำลังเดือด-ภาวนาครบตามคำราดก็คัมพินน้ำมันใส่ปาก
ทำให้ปากคอกพอง ที่ถูกการฝึกจนคัม ๆ ควรให้ตรวจสอบดูก่อน
ว่าใช้ได้หรือยังเช่นเอานิ้วลองแตะดูก่อน

การฝึกใช้อานาจจิต จะต้องทำความเข้าใจ-วิธีรวมอานาจ
จิต -วิธีส่งอานาจจิตออกไป และวิธีตรวจสอบว่าใช้ได้หรือยัง
การสอนในแนวนนี้ ผู้ไม่เคยฝึกสมาธิมาก่อนเลยก็สามารถใช้อ
อานาจจิตได้หลายอย่างโดยใช้เวลาในการเรียนและทำได้ภายใน
๒ ชั่วโมงต่อหนึ่งวิชา ขึ้นขึ้นเรียนการส่งอานาจจิตระยะใกล้ทำ
ให้ปุณและใบพญเปลี่ยนรสได้จะทดลองกองกระหน่ำแทงไม้เท้าก็ได้
ขึ้นต่อไปเรียนส่งอานาจจิตระยะไกลขึ้น ไปทำให้น้ำมันที่กำลัง
เดือดหมกพินร้อนเอามือจุ่มลงในน้ำมันที่กำลังเดือดได้และคัมกัม
ได้ ก่อนจะคัมกัมให้ตรวจสอบเสียก่อนโดยเอามือแตะดูเอามือจุ่ม
ดูก่อนถ้ายังร้อนจัดก็ส่งอานาจจิตลงไปอีกจนหมกพินร้อน ถ้ายัง
สงสัยว่าจะมีอะไรไปทำให้ไม่ร้อน ก็ควรให้ศึกษาจิตทำนองโดย
เอาน้ำธรรมดาใส่กระทะตั้งไฟส่งอานาจจิตลงไปทีมน้ำมันนั้นคือค
ก็ลองเอามือจุ่มลงในน้ำเดือดและคัมกัมได้ ครูดู คอยบอกให้ทำ
ให้ถูกต้องและช่วยตรวจว่าหมกพินร้อนแล้วจึงให้คัมกัม ในขั้น
ต่อไปให้ทดลองส่งอานาจจิตไปยังไข่เหล็กที่เผาไฟจนแดงและ

ให้ทดลองจับเหล็กที่ยังแดงอยู่ได้เอามือกอบเหล็กขึ้นก็ได้ การ
ตรวจสอบว่าหมกพินร้อนแล้ว ใช้ใบพญตควางบนไข่ในเตาไฟถ้า
ใบพญเหี่ยวเตาไหม้เป็นรูใหญ่ก็หมกพินจับหรือกอบขึ้นได้ (น้ำ
เดือดร้อน ๑๐๐ องศา ส่วนไข่เหล็กแดงร้อน ๕๐๐ องศา)

เมื่อส่งอานาจจิตออกไปได้สำเร็จดังกล่าวแล้ว ถ้ายังไม่แน่ใจ
วันหลังทดลองใหม่ เมื่อหมกพินแล้วต่อไปก็ฝึกใช้อานาจจิต
ให้เกิดประโยชน์อย่างอื่น ๆ ได้ง่าย เช่นใช้ในการ รักษาโรค
ต่าง ๆ, อุตทางใน, สะกดจิต, ใช้สมาธิหรืออานาจจิตช่วยความจำ
ช่วยให้เรียนเก่ง, ใช้แก้ความประหม่าคึกคัก, ใช้อานาจจิตช่วย
ให้ทำงานทำอาชีพให้ได้ผลดี เป็นต้น ผู้ไม่ชอบใช้อานาจจิตแปลก ๆ
ก็ใช้ทางควบคุมจิตให้สบาย ลดความหงุดหงิด แก้ความกุ่มใจ
ความเสียใจ, ใช้ระงับความโกรธความฉุนเฉียว ระงับความกลัว,
ป้องกันอันตรายดังนี้ เป็นต้น

การทดลองใช้อานาจจิตตามที่กล่าวข้างต้น ทำให้เชื่อมั่น
ในพลังจิตของคนว่าใช้ประโยชน์ได้จริงเอาชนะอันตรายได้ ทั้งนี้
เพราะการต่อสู้เอาชนะอันตรายนั้นช่วยผลักดันให้ตั้งใจจริงหรือ
นั่นคือช่วยผลักดันให้ได้สมาธิสูงขึ้นเพื่อสู้กับอันตราย การใช้
อานาจจิตจึงเป็นเครื่องช่วยให้ฝึกสมาธิวิปัสสนาได้ผลดีและเร็ว
ขึ้น ทำให้ตั้งใจฝึกได้เต็มที่ ไม่ประมาทสงสัยว่าจะมีอันตรายอะไร
เพราะรู้ใช้อานาจจิตในการป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นในเวลาฝึก
จิต พระพุทธองค์ก็ทรงใช้อานาจจิตขึ้นสูงหลายครั้ง ทรงสอนการ

ใช้อำนาจจิตขั้นสูงที่เรียกว่าแสดงฤทธิ์แสดงปาฏิหาริย์ดังปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกหลายตอน ทรงใช้ให้ภิกษุแสดงฤทธิ์ก็มีหลายครั้ง บทสวดที่พระภิกษุสวดในพิธีต่าง ๆ ก็มีเรื่องราวตัวอย่างการใช้ อำนาจจิตขั้นสูงอยู่มากมาย พระที่ชอบเรียนใช้อำนาจจิตก็มี ตำเริงเป็นพระอรหันต์จำนวนมาก จะว่าเรื่องใช้อำนาจจิตเป็น เรื่องไปถูกไม้ค้ำได้อย่างไร การทำงานหรือทำอาชีพต่าง ๆ ก็ ถ้วนชัดขวางไม่ให้เกิดสมาธิวิปัสสนาได้ผลดีในเมื่อไปยึดคิด ทำไปด้วยความคิดใจหลงใหล แม้แต่ธัมมะระดับสูงเช่นปิติ หรือ ความสุขที่เกิดจากสมาธิระดับสูงถ้าไปติดใจยึดมั่นก็เป็นเรื่องผิด เป็นเรื่องที่ถูกตำหนิ

รายละเอียดการใช้อำนาจจิตมีอยู่ในวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับ เปิดโลกและฉบับสองโลก อ่านแล้วสงสัยก็สอบถามหรือเขียน จดหมายมาถามได้ มีความสนใจอะไรจะมาขอเรียนก็ได้ไม่คิดค่า ตอน

อ่านวิทยาศาสตร์ทางใจ ได้ที่ห้องสมุดประจำจังหวัดทุก จังหวัด หรือส่งเงิน ๔๕ บาท ถึง

พ.อ. ชม สุคันธวัค ๑๓/๓ ประชาชนอุทิศ ตามแยกเตาปูน, บางซื่อ กทม. โทร. ๕๘๕๐๒๐๐

วิธีบริหารหรือภาวนาให้ขลังหรือศักดิ์สิทธิ์

ไม่ว่าจะต้องการผลอย่างไร ก็ตั้งจิต หรืออธิษฐานขออำนาจ ฤ็ษะพุทธพระธรรมพระสงฆ์ ฤ็ษะบิคาบารคา ฤ็ษะครูอาจารย์ มาช่วยเหลือได้ผล เช่นช่วยรักษาโรค ช่วยให้เป็นเมตตา ช่วยให้ แก่ลัวคลาด ช่วยให้ทันสมัยเป็นคั่น คือไปนอนน้อมเคารพฤ็ษะ พุทธเจ้าว่า “นะโม.....” ๓ จบ

คือไปทำจิตให้สงบหรือเป็นสมาธินึกภาพและภาวนาบท กถา เช่น ทำน้ำมนต์ก็หัดบคาถานึกภาพน้ำมนต์ตั้งจิตจดจ่อไว้ที่กิ่ง กถาภาพทางจิตนั้น ถ้ารักษาการเจ็บป่วยหรือแผลถ้่นึกภาพ บริเวณที่จะรักษาคั่งจิตรวมอยู่กิ่งกถา เวลาเป่าก็เป่าเบา ๆ เป็น ทางไปยังบริเวณที่รักษาหรือเป่าไปที่น้ำที่ทำน้ำมนต์เป็นการถ่าย อำนาจจิตอำนาจฤ็ษะลงป่วธีหนึ่ง

การพ่นน้ำมนต์ พ่นน้ำมัน หรือเป่าแรงไปที่คนไข้หรือเป่า กระหม่อมตอนสุดท้ายเพื่อผลให้เกิดอะไร ควรพ่นหรือเป่าใน จังหวะที่ได้ผลดี กล่าวคือจังหวะที่คนไข้หรือคนรับหายใจออก สุดจวนหายใจเข้า หรือจังหวะที่ภาวนาไปแล้วเห็นคนไข้หรือคน รับมีการเข้มนมีเนื้อหรือหนังเส้นนิต ๆ ถ้พ่นหรือเป่าแรง ๆ ว่า “เห็ชงหาย” ดัง ๆ หรือว่า “พุทธังหาย” ในใจอุ้งจังหวะหายใจ ไม่ชัดก็ให้คนรับหายใจแรงขึ้นนิตหนึ่ง หรือเป็นเด็กเล็กก็อุ้งจังหวะ ที่ร้องคั่นนี้เป็นคั่น พยายามพิจารณาจังหวะให้ดีเพราะผู้ใดทำได้ จังหวะเหมาะจะได้ผลดีมาก แม้การค้อยกัน ค่อยในจังหวะเขา

หายใจเข้าหรืออัดลมลงไปคือขหรือกระแทกแรง ๆ ก็ไม่มีอันตราย ถ้าเป็นจังหวะอ่อนถูกเบา ๆ ก็เข้า เรื่องจังหวะนี้อาจารย์ต่าง ๆ มักจะปิดบังไว้ไม่สอน จังหวะนี้คือจังหวะเปิดรับ

เหตุของความสำนึกที่สำคัญยิ่ง ก็คือสมาธิ หรือการควบคุมจิต

วิธีตรวจสอบผลของการฝึกสมาธิ - วิปัสสนา (การฝึกจิต)

บางคนฝึกจิต (สมาธิวิปัสสนา) โดยอ่านคำราหรือฟังเขาหรือฟังธรรมแล้วฝึกเอง หรือฝึกกับอาจารย์บางท่านก็ดี ยังไม่เป็นจำนวนมาก ที่เกิดความหือตอยฝึกบ้างหยุดบ้าง บางรายก็เลิกฝึกไปเลย ทั้งนี้เป็นเพราะฝึกไปแล้วไม่แน่ใจว่าถูกหรือผิด และรู้สึกว่าได้ผลอะไร สมาธิก้าวหน้าไปแต่ไหนหรือเท่าเดิม หรือสมาธิดอยดลงจากเดิมก็ไม่ทราบแน่ ส่วนมากรู้แต่เพียงว่าถ้าอยากรู้ว่าฝึกผิดหรือถูกก็ถามเขาไปเพียงใดก็ไม่หาอาจารย์ช่วยตรวจสอบ การตรวจสอบของอาจารย์ส่วนมากจะใช้วิธีซักถามความเป็นไปซึ่งเรียกว่าวิธี “สอบอารมณ์” มีหลายคนที่อาจารย์ตรวจสอบอารมณ์แล้วบอกว่าได้ขั้นนั้นขั้นนี้ แต่เจ้าตัวกลับมากล่าวให้เพื่อนฟังว่าไม่เห็นได้อะไร ก็เหมือน ๆ เดิม

เพื่อส่งเสริมให้มีความพอใจมั่นใจในผลของการปฏิบัติด้านฝึกจิต จึงรวบรวม “วิธีตรวจสอบ” ของอาจารย์ในดงและวิธีตรวจสอบแบบง่าย ๆ จากประสบการณ์มากค่าเพื่อช่วยให้สามารถตรวจสอบได้ด้วยตนเอง

วิธีตรวจสอบของพระอาจารย์ใหญ่ในดง

๑. ใช้สมาธิตรวจสอบจิต คือใช้วิธีซักใจคนตามทีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก เล่ม ๑๖ หน้า ๑๓๑ ซึ่งมีรายละเอียดในวิทยาศาสตร์ทางจิตฉบับเปิดโลกแล้ว “วิธีซักใจคน” มี ๔ วิธี พระอาจารย์ในดงท่านมีสมาธิสูงจึงใช้วิธีที่ ๔ คือ “ซักใจด้วยใจของคน” คือใช้สมาธิตรวจสอบนั่นเอง

๒. ตรวจสอบ โดยให้ใช้อ่านาจิตดู เช่นให้ค้นพิษร้อนเอา มือล้วงน้ำมันเคี้ยวได้ดักกินได้หรือเอามือแช่น้ำมันที่กำลังเคี้ยวได้ กอบโซ่เหล็กที่เผาไฟจนแดงได้ชั่วครูหรือกอบไธนานได้ สะเคะกุกแฉได้ หายตัวชั่วอีกใจได้ หรือหายตัวได้นาน ติดคอกระแสนจิตพูดได้ตอบกันได้ ดังนี้เป็นต้น เป็นการรู้ได้ชัดเจนทั้งตัวผู้ฝึกเองและอาจารย์ว่าได้สมาธิขั้นใด ทั้งนี้พระอาจารย์จะสอนวิธีใช้อ่านาจิตแล้วให้ลงมือทำ เมื่อทำได้ก็เป็นการสอบผ่านไม่ต้องทำซ้ำซากจะเป็นการยึดติดหรือหลงไหลไป (เป็นการเก็บเป็นหน่วยติดตรงกับสมัยใหม่) สอบผ่านแล้วก็สอนให้ฝึกสมาธิระดับที่สูงขึ้นต่อไป

วิธีตรวจสอบผลการฝึกจิตแบบง่าย ๆ

๑. วิธีนับลมหายใจขณะทำสมาธิ ถ้าหายใจถูกต้องคือ ภา-
ยว-สมาธิเสมอต่อเนื่อง-ไม่มีการหยุดชะงัก-มีความรู้สึกว่
สบายปลอดโปร่ง และการหายใจนั้นช้าลงแต่มีความสบาย ก็นับ
ว่าสมาธิดีขึ้น ใช้วิธีนับลมหายใจด้วยตนเองหรือให้ผู้อื่นช่วย
นับว่าใน หนึ่งนาทีหายใจเข้ากี่ครั้ง ถ้าบ่อยครั้งลงสมาธิก็ดีขึ้น
ตามลำดับ

๒. ทดลองให้ใช้อำนาจจิตดูก็จะรู้ว่าได้สมาธิมันใด (อุจิ
ความสามารถของอำนาจจิตใน ฉบับเปิดโลกหน้า ๕)

๓. วิธีสังเกตหู ได้ยินเสียงที่ไกลแต่ยังไม่รู้คำพูด
ก็นับว่าเริ่มมีสมาธิ, ได้ยินเบาลง สมาธิก็ดีขึ้น, ไม่ได้ยินเสียง
รอบ ๆ ซึ่งเรียกว่า "หูดับ" ก็นับว่าได้สมาธิขั้นกลาง ดังนี้เป็นต้น

๔. สังเกตการระงับอารมณ์ เช่น เค็มมีอะไรคิดใจความโกรธ
พุดขึ้นสูงจนนึกต่อมามีเรื่องเช่นเคียวกันความโกรธน้อยลง
และหายโกรธได้เร็วขึ้นก็เป็นผลที่ได้สมาธิดีขึ้น ความตั้งใจก็
ระงับได้ดีขึ้นนับว่าได้ผลจากการฝึกจิตขึ้น อะไรที่เห็นหรือได้ยิน
เกิดรักเกิดชอบใจคิดใจหลงคิดก็ระงับให้จิตปกติได้ด้วยการจัด
ลมหายใจหรือภาวนาดังนี้ก็เป็นผลที่ได้สมาธิดีขึ้น วางจิตเป็น
กลางเป็นอุเบกขาจากความรักความรังความพยายามได้ ก็นับว่า
ดีขึ้นโดยลำดับ สมาธิก็นับว่าดีขึ้นเรื่อย ๆ

๕. สังเกตความปิติ (ปรีดีใจ) และความสุขความสบายใน
ระหว่างที่ฝึกสมาธิและฝึกจิต ถ้ามีมากขึ้นก็แสดงว่าสมาธิดีขึ้น
ถ้าถึงขั้นหูดับลิ้นหวานาไม่รู้สึกว่ามีอาการหายใจ ไม่รู้สึกว่ามีร่างกาย
ระดับนี้เป็นสมาธิขั้นกลางจะเกิดปิติสุขมาก บางทีก็เห็นแสงสว่าง
มากเป็นขั้นที่จะต้องระมัดระวังอย่างยิ่งเพราะมักจะเข้าใจว่าได้
ถึงขั้นฌานหรือขึ้นเห็นธรรมเป็นพระโสดาบัน เพราะหลงผิดใน
ความสุขที่ไม่เคยพบ ความจริงยังไม่ถึงขั้นฌาน ได้เขียนรายละเอียด
ตลอดทุกขั้นลงในหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจ

เหตุให้มั่งมี

๑. มีความขยันหมั่นเพียร
๒. รู้จักรักษาของที่หามาได้
๓. มีคนดีเป็นมิตรไม่คบคนชั่ว
๔. เกี่ยงชีวิตตามควรแก่กำลังทรัพย์ที่หาได้

สรุปความ

การฝึกสมาธิลงมือทำโดยปรับลมหายใจ หรือจัดลมหายใจ ให้ เบา-ยาว-สบาย-สม่ำเสมอ เรื่อยไป ขึ้นแรกให้รวมจิตปักหลักไว้ที่จุดตั้งจิตอยู่ตลอดไปแล้วจัดลมหายใจ หายใจเข้าให้ ภาวนาหรือคิดในใจว่า “พุท” เวลาหายใจออกให้ภาวนาว่า “โธ” และจัดการหายใจให้ เบา-ยาว พอดีพอเหมาะกับตัวเราเอง คือ จัดให้สบายที่สุด เมื่อหายใจอย่างไรสบายที่สุดแล้ว ก็รักษาการหายใจ ในจังหวะนั้นไว้ คือหายใจเข้าออกในจังหวะที่สบายนั้นไว้เรื่อยไป ไม่จัดลมให้เปลี่ยนแปลงไปจากจังหวะที่สบาย หน้าที่สำคัญคือพยายามรักษาลมหายใจที่สบายนั้นไว้ตลอดไป เมื่อรักษาความสบายไว้ได้พอควร ลมหายใจจะเปลี่ยนแปลงไปเอง เพราะจิตซึ่งเป็นธรรมชาติรู้จะจัดลมหายใจให้ดีขึ้น จิตชั้นในหรือจิตใต้สำนึกนั้นเองจะจัดให้ ค่อย ๆ เบา-ยาว และสบายขึ้น เราต้องปล่อยให้เปลี่ยนแปลงไปเองไม่ฝืนไว้ ค่อยไปลมหายใจจะเบาจนไม่รู้สึกลมหายใจและลมภาวนาพุท-โธเราก็กังจัดไว้ที่เดิม ให้สงบนิ่งเรื่อยไปไม่ต้องกลับไปภาวนาอีก สมาธิขณะนี้นับว่าดีขึ้นมากแล้ว ให้ตั้งจิตตั้งสติไว้ที่เดิมคือที่จุดตั้งจิตต่อไป สมาธิจึงจะก้าวหน้าดีขึ้นอีก

เมื่อลมหายใจ เบา-ยาว และสบายอยู่แล้ว ก็นับเป็นลมหายใจที่ละเอียดขึ้นแล้ว ดีขึ้นแล้ว พยายามรักษาไว้ในจังหวะ

สักอึดนั้นเสมอ เพื่อให้ลมหายใจละเอียดและดีขึ้นสบายขึ้นไปเอง แล้วลมหายใจนั้นกลับหยาบลง คือไม่สบายไม่เบา ใจไม่สงบ เราจึงเริ่มแก้ไขจัดลมหายใจให้ เบา-ยาว-สบายเสียใหม่

ลมหายใจหยาบคือหายใจแรง เร็ว และมีความรู้สึกไม่สบาย ไม่ปลอดโปร่งก็เป็นลมที่ผิดสมาธิที่ผิด ถ้าลมหายใจเบา-ยาว-สบาย สม่ำเสมอเรื่อย ๆ ไปก็นับว่าถูก ยิ่งลมหายใจละเอียดขึ้น คือเบาและสบายมากขึ้น สมาธิก็ก้าวหน้าดีขึ้นไปตามลำดับ

จงจำให้แม่นยำว่า สมาธิจะก้าวหน้าดีขึ้น ลมหายใจจะเบา-ยาว และสบายมากขึ้น เมื่ออยากจะรู้ว่าสมาธิก้าวหน้าไปเพียงใด แล้วก็ใช้วิธีตรวจสอบผลของการฝึกจิตในบทที่ ๒ ตอนท้าย วิธีตรวจสอบด้วยการนับลมหายใจให้เหมือนคาชุนาฬิกาแล้ว กลับคาชุนาฬิกาลมหายใจในจังหวะที่สบายนั้นไว้พร้อมกับนับการหายใจเข้าทุกครั้งในใจไว้ด้วย คือหายใจเข้าครั้งหนึ่งก็นับหนึ่งในใจ หรือหับนิ้วมือหนึ่งนิ้ว หายใจเข้าเป็นครั้งที่ ๒ ก็นับสองหรือพับนิ้วมือเป็นสองนิ้วเรื่อยไป นับการหายใจเข้า ได้ประมาณ ๑๐๐ ครั้ง (หนึ่งร้อยครั้ง) ก็เหมือนคาชุนาฬิกาวัดลมหายใจมากขึ้นแล้ว ค่อยไปฝึกดูว่าหายใจนวลก็ครั้ง เช่น นับลมหายใจได้ ๑๐๐ ครั้ง ในเวลา ๑๐ นาที ดังนี้ ๑ นาทีก็หายใจเข้า ๑๐ ครั้ง ถ้าลมหายใจระหว่างที่นับ เบา-ยาว-สม่ำเสมอดี ถ้านับว่าสมาธิดีพอจะใช้อำนาจจิตนั้นค้นได้หลายอย่างแล้ว เพราะคนที่หายใจอยู่

แบบธรรมดาไม่ตั้งใจอะไร หรือคนที่กำลังหลับอยู่จะหายใจนาที่หนึ่งประมาณ ๒๐ ครั้ง การนับลมหายใจนี้เป็นวิธีตรวจสอบสมาธิให้รู้ว่าถูก ให้รู้ว่าสมาธิก้าวหน้าดีขึ้นหรือเสถียรในนาที่หนึ่ง ถ้าหายใจน้อยลงไป แต่สบายปลอดโปร่งมากขึ้นก็แสดงว่าสมาธิถูกและก้าวหน้าดีขึ้นเมื่อสมาธิก้าวหน้าจนหายใจเบา-ช้า-สบาย นาที่หนึ่งประมาณ ๓ ครั้งสมาธิสมควรต่อเนื่องเป็นเวลา ๑๕ นาที่ขึ้นไปก็นับว่าเป็นสมาธิขั้นกลาง มีอำนาจและพลังมากพอที่จะทำอะไรได้แปลกกว่าคนธรรมดาคนไหน เช่นเขาเห็นทนต์เอนหลักแท่งใหญ่ ๆ ทนต์ก็ไม่มีอันตรายอะไร ถ้าจะใช้กำลังกายทนต์คั้นหรือสิ่งอื่น ขณะมีสมาธิขั้นกลางก็จะมีกำลังมากกว่าคนธรรมดาหลายเท่า จะหายใจชั่ววูตใจหรือสะละสะกุกเงาให้หลุด แปลงธาตุจากของอย่างหนึ่งให้เป็นอีกอย่างหนึ่งก็ได้ ทำของน้อยชิ้นให้เป็นหลายชิ้นก็ได้ ดูทางโนเห็นสิ่งที่อยู่ไกลหรือเห็นสิ่งที่อยู่ในที่กำบังได้ดังที่ปรากฏมีหลักฐานว่าทำได้จริงในศาสนามาค้าง ๆ

ถ้ามีความรู้สึกจากสมาธิขั้นต้นถึงขั้นสูง

๑. เมื่อจัดลมหายใจให้สบายได้แล้ว รักษาความสบายไว้ได้นานหน่อย ก็จะเกิดความเพลินในความสบาย เรียกว่าขั้นเพลิน

๒. เมื่อเพลินในความสบายมากขึ้นจิตก็เกิดความสงบนิ่งไปคิดโน้นคิดนี้

๓. เพราะมีความสงบนิ่งตามชอบด้วยเอง เรียกว่าจิตเกิดสมาธิ สมาธิค่อย ๆ คืบขึ้น ในขณะที่เดียวกันที่สมาธิก้าวหน้าดีขึ้นก็เกิดพลังจิตหรืออำนาจจิตมากขึ้นตามระดับของสมาธิโดยธรรมชาติ ถึงเราจะไม่ต้องการให้มีพลังจิตก็ตาม พลังจิตก็จะเกิดมากขึ้นตามสมาธิเสมอไป

๔. เพราะเหตุว่าสมาธิสูงขึ้นและมีพลังจิตเพิ่มขึ้นในตัว จิตจึงมีความสามารถพิเศษเพิ่มขึ้น และเกิดการเรียนรู้การเห็นทางจิตขึ้น ซึ่งเรียกว่า "นิมิต"

๕. นิมิต ที่เกิดขึ้นนี้เป็นเพียงนิมิตในสมาธิขั้นต้น ซึ่งเรียกว่า "ขริกรรมนิมิต" ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ เช่น รู้สึกซาที่จุดตั้งจิต, รู้สึกแขนขาชา, รู้สึกขนลุกขนพอง, รู้สึกดีใจสบายใจ, รู้สึกซาบซาญขึ้นในกาย, เห็นภาพทางจิตเป็นภาพคน สัตว์ ต้นไม้ บ้านเรือนเป็นคั่น ภาพเหล่านี้ไม่หยุดนิ่งมีการเคลื่อนไหวให้, เห็นแสงที่เคลื่อนไหวได้รอบแวง, รู้สึกตัวชาและพองใหญ่ขึ้น, รู้สึกตัวลอยสูงขึ้นสูงขึ้น, รู้สึกว่าตกลงไปในเหวลึก คดลึก

ลงติดลงไป, รู้สึกว่าไม่ได้หายใจ อัมภวานาพุทโธ ความจริงยัง
หายใจอยู่แต่แผ่วเบาจนไม่รู้สึก พระอาจารย์บางท่านใช้คำว่า "การ
หายใจยังมีอยู่แต่ไม่ปรากฏ" ความรู้สึกต่าง ๆ มีแปลก ๆ เป็น
เครื่องแสดงว่าจิตเกิดสมาธิขึ้นและก้าวหน้าสูงขึ้นจนจะเข้าถึง
สมาธิขั้นกลาง (อุปจาระสมาธิ) แล้ว

ข้อเตือนใจที่สำคัญ จะต้องมีสติรู้อยู่ตลอดเวลา การล้ม
ภavana "พุทโธ" ก็ต้องปล่อยให้เป็นไปเอง อย่ามีเจตนาที่จะเลิก
ภavana เอาเอง คั่งจิตหรือรวมสติรู้อยู่ที่จุดตั้งจิตที่เดียวอย่าง
มั่นคง ไม่สนใจไม่ส่งจิตไปที่นิมิต ไม่ติดตามไม่เกาะที่ความ
รู้สึกต่าง ๆ อันเป็นนิมิต โดยพิจารณาว่าล้วนเป็นสิ่งไม่เที่ยง
(อนิจจัง) และไม่มีตัวตน (อนัตตา) แต่เดิมไม่มีไม่เกิดนิมิต
ก่อนมาเมื่อสมาธิขึ้นนิมิตจึงเกิดแล้วก็ดับไปเองไม่ควรยึดถือ
ไม่ควรยินดีหรือชอบใจ ไม่การยินร้ายคือกลัวเกลียดหรือไม่
ชอบใจ วางใจสงบและรู้เฉย ๆ ใจเป็นกลางอยู่ ทั้งนี้เพราะนิมิต
ในสมาธิขั้นตอนนี้ยังไม่นิ่งและยังใช้ประโยชน์ไม่ได้ควรผ่านไป

ความรู้สึกในการเข้าสู่สมาธิขั้นกลาง (อุปจาระสมาธิ) จน
ถึงสมาธิขั้นสูง (อัปปนาสมาธิ)

เมื่อคั่งจิตไว้ที่จุดตั้งจิตอย่างเหนียวแน่น ไม่ส่งจิตไปยัง
นิมิตต่าง ๆ และความรู้สึกต่าง ๆ ในสมาธิขั้นต้น ไม่สนใจกับ
ความรู้สึกหรือนิมิตเหล่านั้น ประคับประคองให้จิตสงบนิ่งอยู่

รู้อยู่เฉย ๆ ดังกล่าวมาแล้ว สมาธิจะก้าวหน้าขึ้นพอสมควร
แล้วจะเกิดความรู้สึกวูบไปหรือรู้สึกมีอาการกระตุกเบา ๆ (ตะ-
ปึดจัน) แวบเดียว ซึ่งพระอาจารย์ทางสมาธิเรียกว่า จิตเข้าสู่
"ภวังค์" หรือ จิตตก "ภวังค์" ทำให้จิตทั้งกายหรือแยกออกจาก
กาย นานอยู่เป็นจิตอิสระอยู่โดดเดี่ยว หรือจะว่าลืมกาย, ไม่รู้สึก
ว่ามีกาย "ภวังค์" เป็น หัวข้อที่จิตเปลี่ยนสภาพ หรือเปลี่ยน
ระดับของสมาธิจากปลายของสมาธิขั้นต้นเข้าสู่ "สมาธิขั้นกลาง"
คล้ายกับหัวข้อ จากการรู้ว่ามีรูปกายกับการหลับซึ่งไม่รู้ว่ามี
ร่างกาย ต่างกันที่การหลับเป็นการปล่อยวางที่ขาดสติ ขาดจาก
การรู้มาเป็นหลับ ภวังค์เป็นการปล่อยวางละทิ้งรูปกายเดิม ไม่
รู้สึกว่ามีกายแต่ยังมีสติมีการรู้อยู่ สติอาจจะขาดตอนไปชั่วครู่
เดียว, เดี่ยวเดียวแล้วก็มีสติรู้อยู่แต่ลืมกายลงไปว่ามีกาย, พู
ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกายก็ไม่ว่ามีคือพูไม่ได้ยินเสียงรอบ ๆ
พระอาจารย์บางท่านเรียกว่า "หูดับ" การรับรู้ทางตา, ทางหู,
ทางจมูก, ทางลิ้น และทางกาย ก็ดับไปไม่รับสัมผัส กองเหลือ
เพียงการสัมผัสหรือรับรู้ทางใจอย่างเดียว รูปกายเดิมซึ่งท่าน
เรียกว่า "กายหยาบ" ไม่ปรากฏว่ามีและไม่รู้สึกว่ามีอะไรในโลก
มีแต่จิตลอยนิ่งอยู่ จิตจึงไม่มีความห่วงใยไม่มีกังวลอะไรเป็น
สมาธิขั้นกลาง จึงมีความสุขสบายมากจิตหยุดนิ่งสงบอยู่ในรูปที่
ละเอียดแทนรูปหยาบ อาจจะรู้สึกว่างจิตลอยนิ่งอยู่ในความว่าง ๆ
หรืออยู่ในความมืดทึบ ค่อยไปก็จะลอยนิ่งอยู่ในความสว่างมาก

กว้างใหญ่ทั่วโลกไม่มีการเคลื่อนไหว ท่านเรียกว่า “แสงโอภาส”
นี่คือระดับสูงสุดของสมาธิขั้นกลาง จวนจะเข้าถึงสมาธิขั้นสูง
(อัปปนาสมาธิ) และระดับสมาธิขั้นกลางที่จวนจะเข้าถึงสมาธิ
ขั้นสูงนี้มีความสงบแน่นแฟ้นคงและมีความสุขความปลอดโปร่ง
มากมายจนทำให้เข้าใจผิดได้ง่ายว่าคนได้ดวงตาเห็นธรรมเป็น
พระโสดา หรือได้ถึงขั้นฌานอาศัยการพิจารณาให้เห็นแสงโอภาส
นั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นอนัตตาก็จะละทิ้งจากแสงโอภาสเสียได้
โดยสมาธิจะตกกว้างแล้วเลื่อนขึ้นเป็นสมาธิขั้นสูง (อัปปนา-
สมาธิ - สมาธิแน่นแน้) ซึ่งอาจจะเป็นฌานที่ ๑ ซึ่งมีองค์ ๕ คือ
วิตรก, วิจารณ์, ปีติ, สุข และ เอกัคคตา เป็นเพียงอาการของจิต
หรือความรู้สึกทางจิตเท่านั้น ผู้ไม่มีอุปนิสัยที่จะเดินทางฌาน
ก็ไม่เข้าฌาน ไม่เป็นฌานแต่เป็นสมาธิขั้นสูงที่มีความรู้สึกกว้าง
ว่าง ๆ (ยังไม่ใช่ความว่างอันแท้จริง) มีความสุขอย่างยิ่ง ขั้นที่
จวนจะเข้าถึงฌานหรือสมาธิขั้นสูงนั้นได้ข้ามพ้นรูปทั้งปวงแล้ว
ทั้งรูปละเอียดที่เป็นแสงโอภาสได้แล้วจะเป็นคะเชิฐค้อหรือ
หัวค้อระหว่างสมาธิขั้นกลางและขั้นสูงมีพลังจิตสูงมากสามารถใช้
พลังจิตได้อย่างน่าอัศจรรย์ การหายใจจะหายใจประมาณนาที่
ละ ๒ ครั้ง แต่ถ้าทำสมาธิให้เข้าไปอยู่ในฌานระยะหนึ่งให้จิต
สะอาดปราศจากกิเลสขั้นกลาง (คือนิวรณ์ ๕) ทางพระใช้คำพูด
ว่าให้ “ควรแก่งาน” แล้วถอยสมาธิมานิดหนึ่งก็อบาผู้ตรงหัวค้อ
ของสมาธิขั้นกลางกับขั้นสูงจะแสดงพลังจิตได้ในระดับสูง ซึ่ง

เรียกว่า “แสดงฤทธิ์” หรือ “แสดงปาฏิหาริย์” จะใช้ทางวิปัสสนา
ก็มีกำลังปัญญามาก พิจารณาได้ลึกซึ่งถูกต้องไม่ผิดพลาด ไม่มี
โอภาสที่จะผิดทาง ในพระไตรปิฎกจึงใช้คำพูดว่า “ควรแก่งาน”

ในระดับสมาธิขั้นกลางอาจจะเกิดนิมิตต่าง ๆ บางทีก็
เหมือนในสมาธิขั้นต้น แต่นิมิตในสมาธิขั้นกลางนั้นเป็นภาพนิ่ง
และชัดเจนและอยู่ได้นานหม่อม เรียกว่า “อุคคหะนิมิต” (แปล
ว่า นิมิตติดคา) เช่นเป็นภาพคนที่ชัดเจนและเป็นภาพนิ่ง เห็นแสง
อาจจะเป็นวงกลมหนึ่ง ถ้าบังคับนิมิตได้เช่นบังคับแสงให้เล็กให้
ใหญ่ให้ไกลให้ใกล้ให้ขาวให้ดำ บังคับให้ดับไป (หายไป)
ก็ได้ โดยธรรมชาติปลายแสงจะเรียวเล็กลง การบังคับให้แสงขาว
ก็กลางตามธาตุใจของในที่กำลังของได้คิดได้นำหรืออุจของเล็ก
ที่คนแปลว่าไม่เห็นก็เห็นได้ ปิดตาอ่านหนังสือได้โดยใช้แสง ส่วน
ภาพเห็นเป็นดวงคนก็บังคับ (น้อมใจตั้งใจ) ให้แก่ ให้เจ็บ ให้ตาย
เนาเพื่อยุติตายละตายหายไปหมด ให้เกิดใหม่เปลี่ยนแปลงไปเป็น
ผู้ใหญ่เป็นคนแก่ รังและตายกลายเป็นธาตุทั้ง ๔ การบังคับ
นิมิตได้ดังกล่าวเรียกว่า ได้ “ปฏิภาคนิมิต” เป็นการใชพลังจิต
หรืออำนาจจิตที่เกิดจากสมาธิขั้นกลาง ในขณะที่นิมิตเกิดการ
เปลี่ยนแปลงนั้นก็พิจารณาให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยงเป็น
ทุกข์เป็นอนัตตา การพิจารณาทางนี้เป็นการปฏิบัติวิปัสสนา จะ
เห็นได้ว่า สมาธิ-วิปัสสนา-และการใช้พลังจิตทั้ง ๓ อย่าง มี
ความสัมพันธ์เกี่ยวพันกันส่งเสริมกัน

คำสอนของพระอาจารย์มั่น (ภริทักคณธระ) ไล่ก้อว่าไว้ว่า....“เมื่ออุคคหะนิมิตปรากฏส่วนใดของร่างกาย ก็ให้ดูเอาภาวส่วนที่เห็นนั้นพิจารณาเป็นหลักไม่ต้องย้ายไปพิจารณาส่วนอื่น....อุบายในการฝึกวิปัสสนาตามหลักมหากษติปัญญาให้พิจารณากายเสียก่อนให้เห็นกายชัดเจนเป็นอุคคหะนิมิตแล้วน้อมจิตให้รูปกายนั้นแก่-เจ็บ-ตาย-สลายตัวเป็นธาตุทั้งสี่ แล้วให้รวมตัวเกิดขึ้นใหม่-แก่-เจ็บ-ตายสลายละลายไปหมด ทำซ้ำซากให้มากให้เห็นตามสภาพเป็นจริงวันเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา....ทำสมาธิสงบจิต (พักจิต) แล้วดอขมาพิจารณากาย อย่างพิจารณากายอย่างเฉียวหรือสงบจิตเป็นสมาธิอย่างเฉียว....” (สงบจิตเป็นสมาธิได้สุดขีดความสามารถแล้วก็ดอขมาพิจารณากาย, พิจารณากายจนถึงที่สุดของคนก็จะให้รู้สึกขึงแ่งแน่นกว่านั้นไม่ได้แล้ว ก็หันมาทำสมาธิให้ดีขึ้นกว่าเดิม แล้วดอขมาพิจารณาใหม่อีก สลับกันไปซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อให้เกิดปัญญามากขึ้นรู้เห็นสิ่งนั้น)

ข้อควรจำที่สำคัญยิ่ง

๑. ถ้าดับความรู้สึกจากสมาธิขั้นต้นถึงสมาธิขั้นสูงดังกล่าแล้ว พระอาจารย์มั่นคงสอนว่าอย่าจำ เวลาฝึกสมาธิต้องลืมทุกอย่างให้หมด ถ้าไปจดจำยึดมั่นไว้ก็จะทำให้นึกคิดล่วงหน้าไปว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร หรือเกิดความอยากที่จะให้เป็นในลำดับถัดไป ซึ่งจะทำให้สมาธิดอยต่ำลง ความจริงแม้จะเป็นคนเฉียวกับ

ทำสมาธิครั้งหลัง ๆ สมาธิก็เลื่อนต่ำดับขึ้นไม่เหมือนกัน อาจข้ามขั้นไปได้บ้าง ๆ แล้วแต่ความละเอียดของสมาธิใจและจิต จะเกิดได้ส่วน (สมส่วนกันเพียงใด) บางทีนั่งเด่นอยู่ธรรมดาจิตก็เกิดสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่งขึ้นได้เองโดยมิได้ตั้งใจจะทำสมาธิแต่จิตและลมบังเอิญไปสมส่วนกันขึ้น

๒. การรู้สึกว่ามีสมาธิหายใจ หรือรู้สึกว่ามีกายก็เป็นความรู้สึกที่ดีที่ถูกเพราะสมาธิดีขึ้น, จึงไม่ควรตกใจไม่ควรเลิกฝึกเสีย

๓. บางคนบ่นว่าฝึกสมาธิมานานแล้วไม่เห็นอะไรสักที เกิดท้อใจไม่อยากฝึก ความจริงนิมิตหรือภาพต่าง ๆ นั้นไม่จำเป็นต้องเห็น ไม่จำเป็นต้องเกิดภาพทางใจขึ้น สมาธิอาจจะข้ามขั้นเลยไปได้ก็ได้ และอาจเป็นสมาธิที่ลึกกว่าเห็นภาพ ข้อสำคัญให้เกิดความสมาธิปลอดโปร่งมีความสุขเป็นเรื่องที่จำเป็นจะต้องมีขึ้นเกิดขึ้น อย่ากลัวถูกหรือผิดหรือสมาธิก้าวหน้าไปเพียงใดแล้วก็ย้อนกลับไปที่วิธีตรวจสอบผลการฝึกจิตที่ถนัดมาแล้ว

๔. อาการขา, อาการรู้สึกตัวพองใหญ่ขึ้น, อาการรู้สึกว่าตกเหว หรืออาการรู้สึกตัวลอยสูงขึ้นสูงขึ้น ล้วนเป็นอาการที่มีสมาธิที่ถูกแฉะจะเลื่อนไปสู่สมาธิขั้นกลาง เช่นขาขามากขึ้นก็รู้สึกเหมือนไม่มีขาและขาขยายต่อไปจนทั่วตัวก็รู้สึกว่ามีตัวกลายเป็นสมาธิขั้นกลาง อาการรู้สึกตัวพองใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ ใหญ่มากขึ้นจนในที่สุดก็ไม่มีตัวไม่มีกาย อาการรู้สึกตัวลอย

สูงขึ้นยิ่งสูงขึ้นไปมากก็รู้สึกว่าคุณลักษณะทุกอย่างที่เจือปนที่สุดคือไม่มี
ตัวไม่มีกาย ที่รู้สึกว่าคุณลักษณะลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งลักษณะมาก ๆ
ตัวก็เล็กลงเล็กลงจนไม่มีตัวไม่มีกายจิตก็เป็นสมาธิขั้นกลาง
อาการต่าง ๆ ดังกล่าวต้องจำไว้ว่าอย่าไปสนใจหรือนึกคิดว่าจะ
เป็นอย่างไรล่วงหน้าเพียงแค่วินิจฉัย ๆ ดังจิตให้มันคงอยู่
ที่เดียวตามเดิมสมาธิจึงจะก้าวหน้าไปได้ ในการนั่งสมาธิขั้นต้น ๆ
อาจมีอาการปวดขาเพราะจิตเริ่มเป็นสมาธิรับรู้ได้ก็จะต้อง
ทนรู้ไปเมื่อเอาชนะได้ต่อไปจะไม่ปวดอีก

๕. ลักษณะสมาธิที่ผิดที่สำคัญก็คือ การขาดสติ เมื่อขาดสติ
นั้นเป็นการผิดพลาดคือผิดจากมรรคมีองค์แปดในข้อให้ตั้งสติไว้
ชอบ (สัมมาสติ) การพยายามบังคับจิตมากเกินไปจะกลายเป็น
การระกดตัวเอง จะทำให้ตัวแข็งที่ขาดสติ ก่อนที่จะขาดสติตัว
แข็งนั้น พระอาจารย์ในคงสอนไว้ว่าจะเกิดความรู้สึกตึงเหว
เหมือนถูกน้ำแข็งจากปลายเท้าขึ้นไป ดันขึ้นไปจนถึงศีรษะคือตัว
ก็แข็งขาดสติ ต้องรีบแก้ไขโดยวิธีอิมิตาขันธ์เล็กน้อยและเปลี่ยน
การหายใจให้ถูกต้องเสียใหม่ ต้องรีบแก้ทันทีถ้าเกิดตัวแข็งขึ้น
แล้ว การนั่งครั้งต่อไปก็จะตัวแข็งขาดสติทุกครั้งไป จะแก้ไข
เป็นสมาธิที่ถูกต้องตัวไม่แข็งขาดสติ พระอาจารย์กล่าวว่าต้อง
หยุดฝึกสมาธิโดยเด็ดขาดเป็นเวลา ๕ ปีจึงเริ่มฝึกใหม่ พระ
อาจารย์ในคงจะอธิบายวิธีทำให้ตัวแข็งขาดสติเช่นนั้นคือเมื่อ
ผู้ฝึกได้ฝึกสมาธิถึงขั้นสูงและได้ความว่างอันแท้จริงแล้วเท่านั้น

และท่านอนุญาตให้ทำตัวแข็งได้เพียงครั้งเดียวเพื่อเป็นความรู้
ไว้สอนศิษย์ต่อไป

อาการขาดสติตัวแข็งนั้นมักจะเกิดขึ้นน้อย ที่มักจะเกิดขึ้น
มากนั้นได้แก่การขาดสติแล้วอยู่ในอาการหลับ ซึ่งจะสังเกตได้
จากคอเอียงพับไปข้าง น้าลายไหลบ้าง หรือมีเสียงกรนขึ้นบ้าง
วิธีแก้ไขคือการแก้นิมิต ๕ ในฉบับสองโลก

๖. อาการภวังค์เป็นสมาธิหัวต่อที่จะเปลี่ยนระดับสมาธิ
ให้สูงขึ้นก้าวหน้าสูงขึ้น เช่นจากสมาธิขั้นต้นจะเปลี่ยนเป็นสมาธิ
ขั้นกลาง และจากขั้นกลางเปลี่ยนเป็นขั้นสูง ภวังค์เป็นสมาธิที่
สงบนิ่งถึงลึกมันคงไม่หวั่นไหว อาการภวังค์อาจเป็นเพียงประ-
เดี๋ยวเดียวแล้วก็เปลี่ยนเป็นสมาธิสูงขึ้น หรืออาจเป็นอยู่หลาย
ชั่วโมงอาจทรงตัวเป็นอาการภวังค์อยู่ได้ถึง ๒ วันก็เคยมี การ
ที่จิตละทิ้งรูปกายที่หยาบไปอยู่ในรูปละเอียดคือ ความมืดทึบที่
กลบกลืนทุกสิ่งในโลก หรือจิตที่แยกไปอยู่ในแสงโอภาสนั้น อาจ
จะคิดความมืดทึบอยู่นานวันหลังก็ได้พบจิตอยู่ในความมืด
อย่างนั้นอีกบางคนคิดอยู่ถึง ๖ เดือน จึงจะก้าวขึ้นเป็นแสงโอภาส
และแสงโอภาสก็อาจคิดหรือเป็นอยู่หลายชั่วโมง หรือหลายวัน
หลายเดือนเช่นเดียวกับความมืดทึบ เพราะไม่เที่ยงแท้ตายตัว
อาจจะข้ามขั้นไปได้หลายขั้น แล้วแต่จิตและสมุทัยใจจะสมส่วน
กันได้คิดเพียงใด ฉะนั้นจึงไม่ควรมีความหวัง ไม่ควรมีความนึกคิด
ว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร ควรวางจิตให้ทรงตัวเป็นกลาง ๆ ไม่

อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้คือทำจิตเป็นอุเบกขาไม่อยากได้ ไม่อยากเป็นอย่างไรหมด

ระดับที่จิตเป็นสมาธิตั้งสติในขั้นภวังค์ขึ้นความมืดหรือแสง-
โสภาสนั้นพระอาจารย์ในคณตอนให้ทำจำนวนจำนวนคือเมื่อได้
สมาธิระดับนั้นแล้วห้ามเลิกทำสมาธิ พอสมาธิออกก็รีบเข้าให้ได้
อีกห้าชากจนจำนวน (เป็นวสี) อาจเป็นเวลาหลายชั่วโมงหรือทำ
ต่อเนื่องไปถึง ๒ วันจนแน่ใจว่าเข้าถึงได้แม่นยำดีไม่ถอยแล้วจึง
พักการทำสมาธิได้ เมื่อทำสมาธิครั้งต่อไปก็มีหน้าที่ทำให้สมาธิ
ระดับนั้นเกิดเร็วขึ้น จะได้มีเวลาในการทำสมาธิให้ดีขึ้นในระยะ
นานขึ้นระยะยาวขึ้นจะได้มีโอกาสดำรงหน้าต่อไป ไม่ให้พยายาม
ที่จะให้จิตทรงตัวระดับนั้นอยู่นาน ๆ

ความรู้สึกในระดับภวังค์ระดับความมืดทึบหรือระดับแสง-
โสภาสนั้นเป็นระดับที่เบาภายในใจ มีความสุขมากเหลือเกิน
ไม่มีความเมื่อย ไม่มีความทิว ไม่มีการปวดปัสสาวะหรืออุจจาระ
เพราะไม่รู้สึกร่างกาย ไม่มีการง่วง ไม่มีการเบื่อ ถึงแม้จะ
เป็นอยู่อย่างนั้นนานหลายชั่วโมง ก็รู้สึกว่าเป็นเวลาประเดี๋ยว
เดียว ถ้าได้ถึงความมืดหรือแสงโสภาสนานหน่อยพอสมาธิออก
ออกก็ไม่ทำงำคือหยุดพักเพียงส่วนมาก เมื่อนั่งสมาธิครั้งหลัง
วันหลังจะไม่ได้สมาธิดีเช่นนั้นอีก บางทีก็ไม่ได้ถึงสมาธิระดับนั้น
เป็นเวลา ๑๐ ปี ๒๐ ปีก็มี เพราะจำทางเข้าไม่ได้ และมีความอยาก
ที่จะได้สมาธิระดับนั้นหรือความสุขระดับนั้นอีก จึงทำไม่ได้ผล

แต่เดิมต้องอดทนตथाตามทำให้มาก

คำว่า “ภวังค์” มีหลายระดับบางแห่งก็มีความหมายต่างกัน
แม้ในสมาธิขั้นฌานก็มีการคณภวังค์ได้และอาจทำให้เป็นสมาธิที่
พิเศษแต่รับรู้ไปหมดไม่มีความจำได้หมายรู้ คือไม่มีสัญญาทาง
จรมเรียกว่า “อัญญาภา” จิตเข้าอยู่ในอัญญาภา ตัวอย่าง
ได้แก่ อัญญาพรหม ทั้งนี้เพราะยังเป็นฌานโลกียอยู่ เพื่อป้องกัน
การเป็นสมาธิที่ผิดท่านจึงให้หมั่นพิจารณาภายในให้เห็นเป็นของ
ว่างไม่ใช่ตัวตนเพื่อให้ห่างจากโลกีย์



บทที่ ๓ การสอนให้ใช้พลังจิต

ขั้นที่ ๑ สอนวิชาคงกระพัน ซึ่งจะบังเกิดผลคือเปลี่ยนร
ของธรรมชาติได้, ทดลองเอาไม้คั่นหรือแท่งที่ไม่มีอันตราย
ไม่ทดลองก็ได้ ขอให้ทำตามลำดับต่อไปนี้

๑. เตรียมหาดอกไม้รูปเทียนใส่พาน ไม่มีพานจะใส่จาน
ที่สะอาดหรือใส่ผ้าขาวของพระก็ได้ ดอกไม้อะไรก็ได้ประมาณ
๓ ดอก รูป ๓ ดอก หรือ ๕ ดอกก็ได้ เทียนไขเทียนขี้ผึ้งขนาด
หนักประมาณ ๑ บาท จำนวน ๒ เล่ม หาปูนที่กินกับหมากไป
เล็กน้อย ใช้ปูนที่ไม่ใส่สีเสียด เอาเงินบูชาครูใส่ในพานดอกไม้
รูปเทียน ๖ บาท เมื่อเสร็จพิธีแล้วเอาเงิน ๖ บาทนี้ไปทำบุญทำ
ทานตามที่เห็นสมควร

๒. จุดรูปเทียนบูชาพระ โดยจุดรูปเทียนแล้วกราบพระ
๕ ครั้ง ครั้งที่ ๑ ตั้งใจเคารพพระพุทธเจ้าแล้วจึงกราบ ครั้งที่ ๒
ตั้งใจเคารพพระธรรม ครั้งที่ ๓ ตั้งใจเคารพพระสงฆ์ ครั้งที่ ๔
ตั้งใจเคารพบิดามารดาของตนและกราบลงไป แล้วตั้งใจเคารพ
ครูอาจารย์ กราบลงครั้งที่ ๕

๓. เอาปูนทาที่ปลายนิ้วชี้ของมือขวา หรือเอาปลายนิ้วชี้ไป
แตะปูนให้ปูนติดอยู่ด้านข้างตอนปลาย แล้วนั่งพนมมือในท่านั่ง
พับเพียบหรือท่านั่งขัดสมาธิก็ได้ ยกมือที่พนมมาไว้ใกล้ปากให้
ปลายนิ้วชี้ที่มีปูนติด อยู่นอกปากประมาณ ๑ คืบ ทดลอง
เป่าลมออกจากปากเบา ๆ ฮาว ๆ ไปที่ปูน ถ้าลมที่เป่านั้นไม่
ตรงปูน ที่ปลายนิ้วชี้ ก็เลื่อนมือให้ลมที่เป่านั้นตรงไปที่ปูนพอดี
ต่อไปให้หัดคา นิ่งนิ่งไม่ขยับมือไม่ขยับหน้าไม่ลืมตา ตั้งใจว่า
ในใจดังต่อไปนี้

“ข้าพเจ้าขออัญเชิญคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ปิตา
มารดา ครูอาจารย์ ขอให้มาช่วยเสกปูนนี้ให้เป็นปูนคงกระพันด้วย
เถิด”

“นะโมคัสสะ ณะกะวะโต อระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ
นะโมคัสสะ ณะกะวะโต อระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ
นะโมคัสสะ ณะกะวะโต อระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ”

๔. ชูดมหายใจเข้าเต็มปอดแล้วขัดลมไว้ ไม่หายใจเข้า
ไม่หายใจออก จิตนึกถึงภาพปูนที่นิ้วชี้ตลอดเวลา ภาวนาคาถา
บทที่ ๑ (สุทฺธายธัม) ซึ่งมี ๓ คำ (ว่าโนใจ) ตลอดเวลา เมื่อภาวนา
ไปจนถึงปลายลม คือ ประมาณ ๒๐ จบ แล้วให้เป่าลมออกทาง
ปากเบา ๆ ฮาว ๆ เป่าไปที่ปูน การภาวนาให้มีความสม่ำเสมอไม่

ไฟเร็วบ้างช้าบ้าง ขณะนั้นก็ภาวนาคาถาและนึกถึงภาพปูนอยู่
ตลอดเวลา เป้าลมออกไปนั้นภาวนาให้ได้ ๑ หรือ ๔ จบ ก็พอ
ต่อไปก็สูดลมเข้าทางจมูกอีกอึดลมไว้ ภาวนาคาถาและนึกถึง
ภาพปูนไว้เรื่อย ภาวนาได้นานพอควรถึงปลายทาง คือ เกือบ
จะรู้สึกเหนื่อย ก็เข้ามาไปที่ปูนพร้อมกับภาวนาคาถาด้วย แล้ว
จึงสูดลมเข้าภาวนาคาถาและเป่าออกซ้ำ ๆ อย่างนี้ให้ได้ ๘ ครั้ง
คือ เป่าไปที่ปูนได้ ๘ ครั้ง จะมากกว่า ๘ ครั้งก็ได้ ไม่ต้องกังวล
ไม่ต้องห่วงว่าจะครบ ๘ ครั้งแล้วหรือยัง เพียงแต่ประมาณว่าได้
๘ ครั้ง จะเป็น ๖ ครั้ง หรือ ๑๐ ครั้งก็ได้ ภาวนาคาถาก็ไม่
ต้องห่วงไม่ต้องกังวลว่า จะภาวนาให้ได้ ๒๐ จบ เพียงแต่ประมาณ
ว่า ๒๐ จบ หรือรู้สึกว่าจะเหนื่อยก็เป่าออก ครั้งหลัง ๆ อาจ
ภาวนาได้เพียง ๑๐ จบในเวลาอึดลมไว้ส่วนเวลาเป่าออกจะภาวนา
ได้เพียง ๒ จบก็ได้ ก็ประมาณให้พอเหมาะไม่เหนื่อย ถ้าเหนื่อย
กระแฉะจิตจะออกไปได้น้อย

เมื่อเข้าไปที่ปูนได้ประมาณ ๘ ครั้งแล้ว ให้เอาปลายนิ้วชี้
ที่มีปูนติดอยู่กดลงที่ปลายลิ้นพร้อมกับหายใจเข้าอึดลมไว้ ภาวนา
คาถาไว้ ให้ปูนและถูกลิ้นและกดไว้ ชักครูใหญ่ก็เอานิ้วชี้ออกจาก
ลิ้น คอยตั้งสติพิจารณาว่า บริเวณลิ้นที่ถูกปูนนั้นรู้สึกอย่างไร
ถ้ารู้สึกเฉย ๆ รู้สึกจี๊ด รู้สึกแสบ รู้สึกหวาน หรือรู้สึกขม รู้สึก
อย่างใดอย่างหนึ่งดังกล่าวแล้ว ก็แสดงว่าอำนาจจิตได้ส่งไปที่ปูน
มากพอแล้ว จึงทำให้รสของปูนเปลี่ยนไปได้ ถ้าเป็นปูนธรรมดา

ไม่ได้เสก เหนามาและที่ลิ้นจะกัดลิ้นมีอาการแสบและรู้สึกเหมือน
ของมีคมกรีด ปูนที่เสกได้คืบแล้ว เวลาและลิ้นรสจะเปลี่ยนไป
แปลก ๆ หรือรู้สึกเฉย ๆ รู้สึกเย็น ๆ บางทีก็มีแสบบ้างเล็กน้อย
ก็ใช้ได้ ปูนยังกัดลิ้นรู้สึกแสบมากต้องเสกใหม่ทำซ้ำอย่างที่เคย
ทำงานให้การได้ไม่กัดลิ้น

ต่อไปหายใจเข้าอึดลมไว้ เอานิ้วชี้ที่มีปูนติดและไว้ข้างคอ
ภาวนาคาถา ๑ จบ พร้อมกับตาคิ้วชี้ข้างคอบนอีกด้านหนึ่ง
เรียกว่าเอาปูนคาคอ ตาคิ้วมายาวประมาณ ๑ นิ้ว หรือ ๒ นิ้ว
ก็ได้ให้ข้ามถึงกลางคอบนอีกทางหนึ่ง ทำดังนี้แล้วก็เป็นอย่างอื่นว่า
ทำให้ลงกระพ้น เสร็จแล้ว จะทดลองฟันหรือแทงดูก็ได้ แต่เนื่อง
จากวิชาคงกระพันทำให้หนังเหนียว ป้องกันการเข็ญการข้าง
ไม่ได้ ต้องเป็นวิชา วิชาตรี จึงไม่เจ็บไม่ช้ำ เมื่อสมาธิดีก็ถึงขั้น
กลางจึงเรียนวิชาตรีได้ ดังนั้นเวลาทดลองให้ดึงหนังที่แขนซ้าย
ระหว่างข้อศอกถึงข้อมือออกมา ให้หนังที่แขนยึดออกมาแล้ว
เอามือปลายแหลมกดลงที่หนังเตรียมทดลองแทงคือ ให้ปลายมือ
แตะหนังไว้ เตรียมกดค้ำมมือลงแรง ๆ

ก่อนจะกดปลายมือลง ให้สูดลมหายใจเข้าจนเต็มปอด อัด
ลมหายใจไว้ ภาวนาคาถาบทที่ ๑ ซึ่งมีสามคำ ภาวนาได้ประมาณ
๘ จบก็เริ่มกดมือลงไปได้ ขณะที่เริ่มกดมือลงไปที่ภาวนาคาถา
ไว้เรื่อย ภาวนาให้ถี่คือเร็วขึ้นจะช่วยให้เจ็บน้อย ภาวนาไปได้อีก
ประมาณ ๘ จบ ก็ให้เลิกกดมือลงไป ให้ขมมีคืบขึ้น การดึงหนัง

ที่แขนจะให้ผู้อื่นช่วยดึงให้ก็ได้

การที่กล้มมีผลลงไปในเวลาอันรวดเร็วใจไว้ และทำจิตใจให้พร้อมภาวนาได้ประมาณ ๘ จบนั้น จะช่วยให้มีอำนาจจิตหรือพลังจิตมากขึ้นช่วยต่อต้านอันตราย ถึงจะกล้มมีผลลงแรง ๆ แต่ก็ไม่มียันตราย ผิวหนังรอบ ๆ ไม่แดง ไม่บวม และไม่มีเลือดออก เพียงแค่รู้สึกเจ็บนิดหน่อยสำหรับการฝึกหัด หรืออาจจะไม่เจ็บเลย ถ้าไม่อันตรธานใจและไม่ภาวนาไว้แล้วกล้มมีผลลงไป แค่นี้จิตใจให้มันไว้ก็ไม่มีอันตราย แค่ผิวหนังรอบ ๆ จะแดงนานหน่อย จะมีการบวม และจะมีเลือดซึมออกเล็กน้อย และรู้สึกมีการเจ็บมากกว่าการอันตรธานใจไว้

ข้อควรระวัง มีดใช้มีขนาดปานกลางทั้งค้ำทั้งควมมีความยาวประมาณ ๑ ฟุตหรือสั้นกว่านี้เล็กน้อย ปลายให้แหลมแต่ทอควรรัดปลายแหลมและเรียวยาวเกินไป มีดเล็กเกินไป จิตใจจะเกิดพะวงกังวลว่ามีดจะหัก กลัวว่ามีดจะพลิก เมื่อมีการระแวง ก็ทำให้สมาธิไม่ดีพลังจิตก็มีน้อย อีกประการหนึ่งคอนปลาย ๆ วม คือเมื่อเริ่มอัดใจภาวนาไป ๘ จบ ให้จิตนิ่งมั่นคงแล้วกลและภาวนาไปอีก ๘ จบ รวมเป็น ๑๖ จบ เป็นระยะกลาง ๆ วม คือไปเป็นระยะปลาย ๆ วม เพราะเราอัดมไว้ภาวนาไปสุดอัดมจะได้ประมาณ ๒๕ หรือ ๓๐ จบ ระยะปลายวมคือจาก ๑๖ จบไปแล้ว อำนาจจิตหรือพลังจิตจะน้อยเพราะผู้ฝึกใหม่ตั้งจิต ให้นิ่งไม่ได้นานนัก เมื่อสมาธิสูงขึ้นจึงจะตั้งจิตให้นิ่งให้มั่นคงได้นาน ๆ

ฉะนั้นผู้ฝึกใหม่ ควรทำตามคำแนะนำโดยเคร่งครัดก่อน อย่ารีบทำพลิกแหลงไปนอกแบบ เช่นแทงให้นาน ทองใช้มีดโกน ทองใช้เข็มแทงคังนี้ยังไม่ควร เพราะยังทำสมาธิไม่ได้ดี เราควรทดลองด้วยความรอบคอบตั้งจิตใจให้มั่นคงทุกครั้งก่อนทดลองหรือทำตามข้ออธิบายไว้

เคล็ดลับสำคัญในการใช้อำนาจจิต นอกจากเคล็ดลับในการใช้อำนาจจิตที่กล่าวไว้ในหนังสือวิทยาศาสตร์ทางใจฉบับเปิดโลก และฉบับสองโลกแล้ว ยังมีเคล็ดลับอีกอย่างหนึ่งคือ ในการจะใช้อำนาจจิตไปในทางต่อสู้ หรือในการเลียงอันตราย เช่น วิชาสงครามนั้น ก่อนจะลงมือทำให้ทำจิตใจให้สงบและ ทำจิตใจเราจริงเราจึงเป็นนักสู้ คิดเสียว่าเป็นคราวตึงจ้ง-คราวจริงของเราแล้ว ต้องเอาจริงเอาจัง เป็นการสร้างอารมณ์ห้าวหาญไว้ แล้วจึงลงมือเสกปูน จนถึงทดลองได้จริง ๆ แต่ถ้าเป็นการเสกของให้เป็นเมตตามหานิยมก็สร้างอารมณ์ซึ้งเย็นแจ่มใสทำใจให้สงบ ใส่นใจ ทำจิตเมตตารักใคร่ทุกคนที่เป็นเพื่อนมนุษย์ แล้วจึงลงมือเสกของ

การทดลองดูปูนว่าถักดินอย่างไร ไม่ควรทดลองคิดคู่กับ การเสกปูน จะทำให้เกิดความสงสัย เพราะจิตมีความเชื่อมั่นในการเสกปูน หรือปูนที่เสกไปติดอยู่ที่ดินจะปะปนกัน ควรทดลองก่อนหรือหลัง การทดลองใช้อำนาจจิตประมาณ ๑ วันหรือมากกว่า ๑ วันจะดีกว่า

วิชาทรงกระหนักรูปอย่างหนึ่งคือการเสกใบไม้กิน ถารเริ่มเรียนให้เสกใบพญาก่อนใช้ใบพญหนึ่งใบ ถ้าับการทดลองและการจัดเครื่องบูชาค่านุชาครุ และอื่น ๆ ทำเหมือนการเสกปูน แต่ให้ใช้ใบพญแทนปูน ใช้คาถาบทที่ ๒ เอาใบพญมาวางไว้ในฝ่ามือที่พนมอยู่ ยกมือที่พนมอยู่นั้นไว้ห่างจากปากประมาณ ๑ คืบ คือให้ใบพญอยู่ห่างจากปาก ๑ คืบนั่นเอง ใบพญวางแนบตามฝ่ามือจะมีใบพญไหลออกมาจากฝ่ามือบ้างก็ได้ นึกภาพใบพญไว้ตลอดเวลา และภาวนาคาถาทั้งเวลาอัคฌมหาใจไว้ และในเวลาเป่าลมออกทางปากเป่าให้ได้ประมาณ ๘ ครั้งเหมือนกันเสร็จแล้วก็เอาใบพญนั้นพับเก็บกลืนลงไปหมด จะกินน้ำตามลงไปอีกก็ได้ ขณะเก็บใบพญกินนั้นให้หายใจเข้าและอัคฌมหาใจไว้ ภาวนาคาถาไปด้วยเก็บใบพญไปด้วย เมื่อกลืนหมดแล้วสักครูหนึ่งก็ทดลองแทงดูได้ ทำเช่นเดียวกับที่ทดลองแทงในคราวเสกปูน คาถาที่ใช้ในการเสกใบพญ ให้ใช้คาถา บทที่ ๒ เวลาทดลองแทงก็อยู่ในจังหวะอัคฌมหาใจไว้และภาวนา คาถาบทที่ ๒ โดยภาวนาให้เร็วให้ดีขึ้น

รวมความว่า ให้ตั้งใจทำจริงจัง ให้รู้สึกเป็นคนเราจริงเราจึงกล้าหาญ เชื่อนั่นในตนเองและคำสอนที่กล่าวไว้ น้อมใจเคารพคุณพระทั้ง ๕ แล้วกราบ จดรูปเทียนบูชา อธิษฐาน คืออัญเชิญให้คุณพระมาช่วยในการเสกใบพญ จะว่าคำเชิญต่างจากที่เขียนไว้บ้างก็ได้ คือไปว่า นะโมฯ สามจบ แล้วสุคลมเข้าทอสบาย

และอัคฌมหาใจภาวนาคาถา และนึกภาพสิ่งที่จะเสกไว้ตลอดเวลา ปลายลมแล้วให้เป่าลมออกทางปากเบา ๆ - ฮาว ๆ ไปยังของที่เสกคือใบพญ ขณะเป่าลมออกก็ภาวนาคาถาไปด้วย ภาวนาคาถาตลอดเวลา นึกภาพไว้ตลอดเวลา จะเห็นภาพทางจิตหรือไม่เห็นก็ได้ เมื่อเป่าได้ประมาณ ๘ ครั้ง หรือมากกว่า ๘ ครั้ง จึงตรวจสอบรสใบพญด้วยการเคี้ยวกินดู อย่ารู้ว่าใบพญที่ไม่ได้เสกมีรสเป็นอย่างไรต่างกับที่เสกแล้วอย่างไร ให้ทดลองก่อนหรือหลังวันเสกจริงไม่น้อยกว่า ๑ วันเพื่อไม่ให้เกิดปะปนสงสัย การทดลองแทงให้ทำโดยวิธีค้ำหนังที่แขนออกมาและกดมือในจังหวะกลางลม คือกดมือระหว่างที่อัคฌมหาใจภาวนาคาถาได้ ๘ จบแล้ว เมื่อภาวนาคือไปอีกประมาณ ๘ จบ ให้เลิกกดมือลง เพราะปลายลมอำนาจจิตไม่ดีเท่าตอนกลาง ๆ ลม เมื่อทำได้แล้วทดลองได้แล้วมีความเข้าใจมั่นใจดีแล้วไม่ต้องเอาปูนกลืนคอก หรือไม่ค้ำงกินใบพญ เพียงแค่อัคฌมหาใจไว้ภาวนาไว้ก็ทดลองกดมือแทงในตอนกลาง ๆ ลมได้

ขอให้พิจารณาให้ดีว่าการแทงอย่างนั้น ถ้าแทงคนที่ไม่ได้ตั้งใจไม่รู้เรื่องการเหนียวคงก็จะเข้าเลือดออก เมื่อเราใช้วิชาค้ำกล่าวถกมิดแรง ๆ ก็ไม่เข้า จะมีหลุมที่หนังทั้งสองข้างเท่านั้น แต่หลุมทั้ง ๒ ข้างก็บุ๋มเข้าข้างในทั้ง ๒ ข้าง ถ้าไม่เหนียวหลุมทางตรงก็เข้ามจะตุงออกมามีค้ำทะลุผิวหนัง รู้ว่าอำนาจจิต อำนาจคุณพระมีจริง ทำให้รสของปูนและใบพญเปลี่ยนไปได้เพียงแค่นี้

ก็ดีแล้ว ไม่ควรทดลองพลิกเพลงแปลก ๆ เพราะสมาธิหรือความมั่นคงไม่พอจะหลังพลาด ไกรยาก็จะพลิกเพลงไปอย่างอื่น ก็ไปหาอาจารย์โดยตรงทำค้อนหน้าอาจารย์จึงจะมีความปลอดภัย เมื่อเข้าใจดีแล้วจึงทำพลิกเพลงตามตำรับได้ เรื่องนี้เดือนมิถุนายน พลิกเพลงก็หวังดีที่จะให้มีโอกาสฝึกใช้อานาจจิตอำนาจคุณพระชั้นสูงขึ้นไปได้ง่าย ฝึกสมาธิให้สูงขึ้นจะทำอะไรได้แปลก ใช้ประโยชน์ได้พิสดารขึ้นทั้งทางโลกและทางธรรม คนที่ยังนึกกลัวอยู่มากไม่กล้าทดลองก็ยังไม่ควรทดลองในวันนั้น

ข้อห้าม

วิชาคงกระพันที่เรียนนี้ และวิชาอื่น ๆ ที่ข้าพเจ้าสอนเป็นวิชาทางคุณพระ ส่วนมากไม่มีข้อห้าม แต่บางวิชามีข้อห้าม แต่ก็ เป็นข้อห้ามง่าย ๆ ทำผิดข้อห้ามก็ไม่มีโทษ ไม่ทำให้เจ็บปวดเหมือนไสยศาสตร์โบราณ เมื่อหลังเลิกทำผิดข้อห้ามวิชาทางคุณพระไม่เกิดโทษให้เจ็บปวด แต่ก็ควรมีการเคารพคือนามอาจารย์ และคุณพระ คือเมื่อทำหลังเลิกแล้วก็จุดธูปเทียนบูชาบอกกล่าว และขอใช้วิชานั้นต่อไปก่อน มีเวลาจะไปบอกกล่าวกับอาจารย์ ขอยกครูใหม่

วิชาคงกระพันนี้มีข้อห้าม ๓ ข้อ คือ

๑. ห้ามเอาคณาไปบอกคือนแก่ผู้อื่น ถ้าเรียนแล้วทวน ๕ ปีจึงเป็นครูสอนหรือบอกคือนแก่ผู้อื่นได้ ถ้ายังไม่ครบ ๕ ปี คือนไป

ทำพิธีครอบครูเรียนวิธีเป็นครูก่อนจึงสอนผู้อื่น

๒. ห้ามเอากระดานที่มีอักษรไทย อักษรขอมไปเช็ดกัน เวลาอ่านอุจจาระ

๓. ห้ามคำแม่เขวเวลาเกิดคือนสู้กัน ข้อนี้ขอเพิ่มเติมคำราเคิมอีกว่า เวลาคือนสู้หรือใช้วิชาเราเมื่อนั้นหน้าที่ยอดลมหายใจไว้ และภาวนาคาณา เมื่อถึงปลายลมอดไว้ไม่ได้ก็หายใจออกเร็วและแรง แล้วสูดลมหายใจเข้าอดลมไว้อีกโดยเร็วคือหายใจออกทางจมูกแบบกระแทกออกแรง ๆ เร็วและหายใจเข้าทันที

การทำให้ผู้อื่นเหนียวคง วิชาเหนียวคงที่สอนนี้เรียนคดทอดกันมาหลายชั่วคนแล้ว เรียกว่า วิชาแดงกองทัพ คือทำให้ผู้อื่นเหนียวคงได้ การทำให้ผู้อื่นเหนียวคงก็อธิฐานหรืออัญเชิญให้คุณพระช่วยคุ้มครองเป็นราชบุรุษกล เช่นเขาชื่อนายแดงก็ให้คุ้มครองนายแดง หรือทำให้ช้างม้าที่ใช้ในสงครามเหนียวคงก็เสกปูนคาคอให้ช้างและม้า การทำให้ผู้อื่นเหนียวคง ตนเองต้องเชื่อมั่นทดลองจนมั่นใจ ๓ หรือ ๔ ครั้งก่อน เช่นวันนี้ทดลองแล้วอีก ๗ วันหรือ ๑๐ วันทดลองใหม่ หอมั่นใจดีจึงทดลองทำให้คนอื่น เวลาลองให้เขาอยู่ในจังหวะอด เราภาวนาคาณาตนเข้จึงจะไม่เจ็บ ไม่ช้า ไม่บวม ผู้มีความเชื่อมั่นดีและฝึกสมาธิคดทบทวนจะเสกปูนครั้งเดียวคาคอให้ ๗ คนก็ได้ หรือเสกใบพญาวัดละ ๗ ใบให้คน ๗ คนกินคนละใบก็ได้ ผู้มีสมาธิสูงจะทำไปได้หลายคน

การใช้ภาดา จะใช้ภาดา (บทที่ ๑) เสกปูนก็ใช้อย่างเดียว
จะใช้ภาดา (บทที่ ๒) เสกใบพญาก็อธิษฐานอย่างเดียว อย่าใช้ ๒ อย่าง
ในเวลาเดียวกัน เป็นการแสดงว่าจิตใจไม่เชื่อมั่น เมื่อถึงคราว
จำเป็นจะเสกน้ำลายคาดคอแทนปูนก็ได้ หรือไม่มีเวลาเสก ไม่มี
เวลาคาดคอจะหายใจเข้าอึดลมหายใจไว้ และภาวนาภาวนาก็ใช้
ได้ คัมภีรของได้ไม่มีอันตราย แต่ให้เลือกเอาบทเดียว (บทที่ ๑
หรือ บทที่ ๒ ซึ่งบอกไว้ท้ายเล่มนี้) ใบพญาก็คือใบเล็กก็เอา ๒
หรือ ๓ ใบ ใบใหญ่ก็เอาใบเดียว ถ้าจำเป็นใช้ใบไม้อื่น ๆ ก็ได้
ถ้าใบไม้เล็ก ๆ เช่นใบมะขามก็ใช้ ๑ กำมือมาเสกกิน ถ้าเสกปูน
คาดคอ หรือเสกใบพญาก็น้อย่างใดอย่างหนึ่ง วันละครั้งทุกวันครบ
๕ ปี จะทำให้เหนียวแบบอยู่ตัว คือไม่ต้องเสกก็เหนียว นอน
หลับอยู่ก็หั่นไม่เข้า และฉีกขาดไม่เข้า

อาจารย์ที่สอนให้ข้าพเจ้า ชื่อ อาจารย์หิน และ อาจารย์หิน
เรียนวิชาคงกระพันนี้มาจากอาจารย์คำ อาจารย์คำศิษย์มักจะเรียก
ว่าปู่คำ อยู่ที่บึงคำพู พระนคร ปู่คำทำตัวให้เหนียวคงแบบอยู่ตัว
คือเสกทำครบ ๕ ปี ส่วนอาจารย์หินศิษย์มักจะเรียกว่าพ่อหิน
อาจารย์หินตายแล้ว ภรรยาท่านชื่อคุณแม่ลำไย ก็เป็นอาจารย์
สอนแทน, คุณแม่ลำไยเป็นผู้ครอบครูคือประสิทธิ์ประสาทให้
ข้าพเจ้าเป็นครูได้

ขั้นต่อไปจะได้สอนให้สังขจิตออกนอกกาย คือส่งไปสู่น้ำมัน
ที่กำลังเดือด ทำให้น้ำมันเย็นลงได้ แต่ขอแนะว่าภาวนาใจจิต

ให้นิ่งอาศัยสมาธิ ฉะนั้นควรลงมือฝึกสมาธิจริงจังเสียแต่บัดนี้
ฝึกวันละเล็กน้อย หรือฝึกไประหว่างทำงานด้วยก็ได้ อุณหภูมิ
จิตกับเปิดโลกและส่องโลกประกอบ

ขั้นที่ ๒

สอนการทำน้ำมันรักษาโรค และดับพิษร้อน

(ของ หลวงดาคำ - อาจารย์ชาตุมงคล)

ดับพิษร้อน ขณะน้ำมันกำลังเดือดเอามือล้วงได้ หรือเอา
ช้อนตักขึ้นอมฟ่นรักษาโรคได้ รู้สึกเพียอุ่น ๆ เท่านั้น ไม่มี
อันตราย คนอื่นจะเอามือล้วงหรือตักอมก็ได้ตักกินได้ไม่มีอันตราย

การเตรียมของ น้ำมันมะพร้าวแท้ ๓ ขวดใหญ่ (ขวดเบียร์
ใหญ่หรือขวดนมโขง) โพลปอกเปลือกฝานเป็นแว่นไว้ ๕ แว่น
ขมิ้นอ้อยปอกเปลือกฝานเป็นแว่นไว้ ๔ แว่น ใบพญ ๓ ใบ กระทะ
ใบเล็กสำหรับเคี้ยวน้ำมัน เตาไฟใช้เตาถ่านหรือเตาน้ำมันก็ได้

โพลแว่นที่ ๑ ลงอักขรขอมตัว นะ โดยหายใจเข้าอึดลม
หายใจไว้แล้วเริ่มเขียนตัว นะ พร้อมกับภาวนาในใจว่า “นะ
กาโต โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น นะ” เมื่อว่าจบก็ให้เขียน
จบพอดี ถ้าเขียนไม่เสร็จพอดีกับภาวนาจบ เรียกว่า อักขระวิบัติ
ต้องเขียนใหม่ หรือเขียนทับอักขร นะ ตัวเก่าก็ได้ พร้อมกับ
ภาวนาให้จบพอดีกับเขียนเสร็จ (หลักดูอักขรขอมต้นเล่ม)

โพลแวนที่ ๒ ลงอักษรขอมคำว่า โม
โพลแวนที่ ๓ ลงอักษรขอมคำว่า พุท
โพลแวนที่ ๔ ลงอักษรขอมคำว่า ทา
โพลแวนที่ ๕ ลงอักษรขอมคำว่า อะ
ขมึน้อยแวนที่ ๑ ลงอักษรขอมคำว่า มะ
ขมึน้อยแวนที่ ๒ ลงอักษรขอมคำว่า นะ
ขมึน้อยแวนที่ ๓ ลงอักษรขอมคำว่า พะ
ขมึน้อยแวนที่ ๔ ลงอักษรขอมคำว่า ทะ
ใบทฎใบที่ ๑ ลงอักษรขอมคำว่า ปติรุบิง ใบทฎใบที่ ๒
และใบที่ ๓ ลงอักษรขอมคำว่า ปติรุบิง เหมือนใบที่หนึ่ง

การเขียนอักษรขอมลงไปให้ภาวนาเป็นคำ ๆ ไป ดังนี้

การลงโพล

โพลแวนที่ ๑ ว่า “นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิด
เป็น นะ”

โพลแวนที่ ๒ ว่า “โมกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิด
เป็น โม”

โพลแวนที่ ๓ ว่า “พุทกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิด
เป็น พุท”

โพลแวนที่ ๔ ว่า “ทากาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิด
เป็น ทา”

โพลแวนที่ ๕ ว่า “อะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิด
เป็น อะ”

ขมึน้อยแวนที่ ๑ ว่า “นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิด
เป็น นะ”

ขมึน้อยแวนที่ ๒ ว่า “โมกาโล โหติ สัมพะโว จงมา
บังเกิดเป็น มะ”

ขมึน้อยแวนที่ ๓ ว่า “พุทกาโล โหติ สัมพะโว จงมา
บังเกิดเป็น พะ”

ขมึน้อยแวนที่ ๔ ว่า “อะกาโล โหติ สัมพะโว จงมา
บังเกิดเป็น ทะ”

ทฎใบที่ ๑ เขียนปะติรุบิง โดยภาวนาเขียนทีละคำดังนี้

“นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น ปะ”

“นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น ดิ”

“นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น ฐ”

“นะกาโล โหติ สัมพะโว จงมาบังเกิดเป็น ปิง”

ทฎใบที่ ๒ และใบที่ ๓ เขียนและภาวนาเหมือนใบที่ ๑

ที่กันกระตะค่านใน ที่จะใส่น้ำมันลงไปให้เขียนอักษรขอม
ลง ๓ บรรทัด คือ บรรทัดที่ ๑ เขียนคำว่า นะโม พุทธายะ เขียน
พร้อมด้วยภาวนาเป็นคำ ๆ ไปเหมือนเขียนลงโพล

ที่ก้นกระทะบรรทัดที่ ๒ เขียนอักษรขอมคำ “นะ มะ พะ ทะ” เขียนพร้อมกับภาวนาเป็นคำ ๆ ไปเหมือนเขียนลง ขมิ้นอ้อย
ที่ก้นกระทะบรรทัดที่ ๓ เขียนอักษรขอมคำว่า “ปติรูปัง”
เขียนพร้อมกับภาวนาเป็นคำ ๆ ไปเหมือนเขียนลงใบพญ

ตัวอักษรขอม นะโมพุทธานะ นะมะพะทะ และปติรูปัง
เขียนอย่างไรดูใบแซกด้านหน้าเล่มนี้ ที่อธิบายวิธีเขียนไว้นี้
ตะเอบคพอจะเข้าใจและทำได้แล้ว หากผู้ใดจะต้องการให้แน่ใจ
กว่านี้อีกก็ควรไปตามพระ หรือ อาจารย์อื่นที่เคยลงอักษรขอม
ในของหรือในผ้ายันต์ ถ้าจะทำใส่กระทะใหญ่กระทะใบบัวก็เติมน้ำมัน
และด้วยยาขึ้นตามส่วนคือน้ำมันหนึ่งขวดคือโพด ๕ แว่น
ขมิ้นอ้อย ๔ แว่น ใบพญ ๓ ใบ

ลำดับในการทำน้ำมันเป็นยาและดับพิษร้อน

๑. จัดดอกไม้ธูปเทียนใส่พาน พร้อมกับเงินคำบูชาครู
- ๒ บาท แล้วกราบพระและจุดธูปเทียนบูชาครู ภาวนาในใจว่า
“ข้าพเจ้าขอตั้งการบูชาต่อคุณ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
คุณบิดามารดา คุณครูอาจารย์ มีดวงศาคำ อาจารย์ชาตุมงคล
ขอให้มาช่วยทำน้ำมันให้เย็นธา และดับพิษร้อนของน้ำมันให้
หมดไป เมื่อน้ำมันถูกปากถูกมือก็อย่าให้ร้อน อย่าให้มีอันตราย
๒. เขียนอักษรขอมลงที่โพด ขมิ้นอ้อย ใบพญ และลงที่
ก้นกระทะ ตามที่กล่าวมาแล้ว

๓. เอา โพด ขมิ้นอ้อย ใบพญ ลงในกระทะแล้วเทน้ำมัน
มะพร้าวลงในกระทะ

๔. ว่า “นะโม...” ตามจบ แล้วว่า “พุทังสระระเหัง กังณามิ
รัมมังสระระเหังคังณามิ สังขังสระระเหังคังณามิ”

๕. ภาวนา “สัฏเถ กามะ จะรูปะ คิริติชะ ระตะนุ ชันตะติเช
วิมานะ ทีเปรัฏฐะ จะคามะ ตะรุณะกะหะเน เกหะวัตถุมหิ เขตเต
กฺขมาจาอันตุ เทวาชะตะณะชะ วิสะเม ยักกะกันธัพพะนาภา
คิฏฐันดา ตันติณายัง มุนีวะระวะจะนัง สาละโวเม สุณันตุ รัม-
มัสสะวะนะกาโล อัมมกะตันดา”
(บทนี้พระจะสวดก่อนสวดมนต์ในพิธีต่าง ๆ อยู่เสมอ)

๖. อัญเชิญว่าดังนี้ “ข้าพเจ้าขออาราธนา คุณพระพุท
คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูอาจารย์ ขอให้
มาช่วยทำน้ำมันนี้ให้เป็นยา และช่วยดับพิษร้อนให้หมดไป ขอ
เจริญคุณน้ำ ธาตุลม มาช่วยดับพิษร้อนทั้งหลายให้สูญสิ้นไป”

๗. ยกกระทะน้ำมันขึ้นตั้งไฟ ใช้ไฟเพียงอ่อน ๆ ถ้าใช้ถ่าน
ก็ใช้เคาเล็กใส่ถ่านแค่น้อย แล้วเติมน้ำมันในกระทะให้เป็นยา
หายใจเข้าอึดลมไว้แล้วพนมนมือ ก้มหน้าลงห่างน้ำมันประมาณ
๑ ฟุตแล้วว่า “สมุหะ คัมภีรัง อะโจระ กะยัง อะเสสะโค โสภ-
กะวา พุทโธหุค รัมโมหุค สังโฆหุค โรกัณทังหลายจงหุค
หุคด้วยนะโมพุทธานะ” ว่าประมาณ ๒ จบแล้วเป่าลงไปที
น้ำมัน เวลาเป่าให้ว่าอีก ๑ จบ (ว่าในใจ) คือไปอุดลมหายใจเข้า

ว่าและเป่าอย่างเดิมให้ครบ ๙ ครั้ง จิตนึกภาพน้ำมันและคังใจ
ปล่อยกระแสจิตลงไป น้ำมันร้อนขึ้นมากแล้วก็เริ่มภาวนา ว่า
บทดับพิษร้อน โดยสุทธมหายใจเจ้าอัครไฉ่ ภาวนาในใจว่า

“มะอะอุ นะมะพะทะ สะกะพะจะ” ว่าประมาณ ๕ จบ
หรือ ๙ จบ แล้วเป่าลงไป เวลาเป่าภาวนาอีก ๑ จบ ค่อยไปก็สุทธม
เข้าภาวนาและเป่าอย่างเดิมอีกเรื่อย ๆ ไปจนน้ำมันเริ่มเดือด
จิตนึกภาพน้ำมันและคังใจปล่อยกระแสจิตลงไปที่น้ำมันตลอด
เวลา ถ้าเริ่มจะเหนื่อยก็ภาวนาเป็นสมาธิ ก็ไม่ต้องอัครมไฉ่
หายเหนื่อยดีแล้วก็ภาวนาคัวยวิธีอัครมไฉ่หลายครั้ง

เมื่อน้ำมันเริ่มเดือด จะลองเอานิ้วจุ่มลงตรงไหน ก็คังจิต
นึกถึงตรงนั้น สุทธมหายใจเจ้า อัครมไฉ่ กลับคาภาวนาภาวนา
ดับพิษร้อน ๓ จบแล้วเป่าลงตรงที่จะเอานิ้วจุ่ม พร้อมคัวยว่า
ภาวนาบทดับพิษร้อนอีก ๑ จบ ค่อยไปสุทธมหายใจอัครมไฉ่ เอา
นิ้วชี้เข้าใกล้น้ำมันเกือบจะแตะน้ำมันภาวนาว่า “นะโมพุท-
ธายะ” แล้วเอานิ้วชี้แตะลงบนน้ำมันพร้อมกับภาวนาว่า “ปติรูปัง”
ยกนิ้วขึ้นดู ถ้ารู้สึกอุ่น ๆ เวลาและน้ำมันเมื่อยกนิ้วขึ้นมาก็
หาความร้อนหายอุ่น ก็เป็นอันว่าดับพิษร้อนได้ผลดีแล้ว ค่อยไปให้ทยอย
เข้าอัครมไฉ่เอานิ้วเตรียมจุ่มซ้ำอีกว่า “นะโมพุทธายะ” เวลาจุ่ม
ว่า “ปติรูปัง” จุ่มให้ลึกลงไปประมาณกึ่งกลางนิ้ว เมื่อยกมา
ไม่ร้อนก็ใช้ได้

การต้มน้ำมันขึ้นอบ ทานเหมือนการเอานิ้วจุ่มครั้งแรกก็
จะต้มน้ำมันที่วางบนคดับพิษร้อนเป่าลงไป ช้อนที่จะต้มน้ำมัน
ช้อนกระเบื้อง ถ้าไม่มีก็ใช้ช้อนสังกะสีเคลือบด่างให้สะอาด
เวลาจะต้มน้ำมันเจ้าอัครมไฉ่ว่า “นะโมพุทธายะ” แล้วต้มน้ำมัน
มาเล็กน้อย จะเทใส่ปากให้ภาวนาว่า “ปติรูปัง” แล้วพ่นน้ำมัน
ออกมา เมื่อไม่ร้อนเพียงอุ่น ๆ ครั้งหลังก็ต้มน้ำมันมากขึ้น

การทำครั้งแรกไม่ชำนาญเมื่อน้ำมันเริ่มเดือด ให้ลดไฟเหล็
น้อย ๆ ถ้าเป็นถ่านก็ตัดถ่านออกให้เหลือแต่ถ่านน้อย จะได้มีเวลา
ดับพิษร้อนได้นานพอควร ถ้าวานเอานิ้วจุ่มทดลองรู้สึกร้อนมาก
ยกนิ้วขึ้นก็ร้อนเผ่า ๆ ร้อนคุบคุบก็ยังดับพิษร้อนไม่ลง ต้อง
ภาวนาบทดับพิษร้อนใหม่อีกหลาย ๆ ครั้ง

ข้อควรระวัง เมื่อเครื่องยาในกระทะเริ่มเหลืองจัดจะแห้ง
และเกิดความร้อนภายในกระทะ มีควันในกระทะขึ้นบ้าง ให้เลิก
ทดสอบเอานิ้วจุ่ม หรือคักอนเพราะดับพิษร้อนระยะนี้จะดับยาก
สำหรับผู้ฝึกใหม่ ธรรมชาติของน้ำมันถ้าไฟร้อนจัดเกินไปจะเกิด
ร้อนจัดในกระทะ และมีเปลวไฟลุกขึ้นในกระทะเหมือนที่เห็น
ตามร้านอาหารเขาผัดผักนึ่งไฟแรง ผู้ฝึกดับพิษร้อนใหม่ ๆ พอส
น้ำมันเริ่มจะเดือดจึงควรราไฟให้มีความร้อนแต่น้อย ๆ ก่อน
เมื่อเครื่องยาเริ่มเหลืองก็ยกกระทะลง

น้ำมันที่กำลังเดือด ถ้าดึงใส่ปากพ่นลงตรงที่เจ็บปวด หรือที่เป็นฝีมักจะได้ผลดีกว่าเอาน้ำมันที่เย็นแล้วทา น้ำมันที่เย็นแล้วจะเสกให้เป็นชาอีกหลายครั้ง หรือหลายวันยิ่งดี การเสกก็ใช้อัคใจภาวนาคาถาหลายจบ แล้วเป่าลงพร้อมด้วยภาวนาคาถาด้วย อย่าลืมนึกภาพน้ำมันดังจิตหรือนึกคิดอยู่ที่น้ำมัน ปล่อยลมที่เป่าและกระแสดึงให้ดังลงไปสู่น้ำมันอยู่เสมอ

การปล่อยกระแสดึงลงนั้น ถ้าเหนื่อยก็จะปล่อยกระแสดึงลงได้ผลน้อย ดังนั้นเวลาเอาน้ำมันตั้งไฟอยู่ หรือน้ำมันที่เย็นแล้วเมื่อเสกหรือภาวนาแล้วเป่าหลายทีเริ่มเหนื่อย ก็ให้ภาวนาโดยหายใจเข้าออกเบา ๆ สบาย ๆ แบบทำสมาธิ ไม่ต้องอึดนมหายใจไว้นึกแต่ภาพน้ำมันและดึงจิตดังลงไปน้ำมัน ท่านแบบนี้ไม่เหนื่อยเพราะไม่ได้อึดนมหายใจไว้เป็นการพักให้หายเหนื่อยไปในตัว แต่ก็ยังเสกหรือปล่อยกระแสดึงลงไป วิธีนี้เรียกว่าภาวนาเป็นสมาธิ พอหายเหนื่อยแล้วก็เริ่มใช้วิธีอึดนมหายใจภาวนาแล้วเป่า เพราะเป็นวิธีที่ปล่อยกระแสดึงได้ดี แล้วก็ภาวนาเป็นสมาธิสลับกันไป

การเป่ารักษาโรค การเป่าดับพิษร้อนให้แก่คนถูกน้ำร้อนลวกไฟไหม้ ก็อาศัยการเป่าโดยนึกภาพ และปล่อยกระแสดึงลงไปคล้ายการเสกน้ำมัน น้ำมันที่ทำไว้นั้นใช้ทาแก้ฟกบวมเจ็บปวด ทาคุ่มกันที่เป็นแผลเป็นน้ำเหลือง น้ำหนอง ควรเก็บน้ำมัน

พร้อมกันเครื่องยาที่ใส่กระโหลกแก้วไว้นานเข้า น้ำมันจะมีสีเขียว ๆ ถ้าใช้น้ำมันมะพร้าวแท้เคี้ยวเอง ปลุกเสกไว้หลายหนจะได้ผลดี น้ำมันมะพร้าวที่ขายส่วนมากปนน้ำมันนุ่น หรือน้ำมันอื่นใช้มะพร้าวเสียบป็นจึงนำมาใช้ไม่ค่อยได้ผล

ถ้าจะให้ใช้ได้ผลดีขึ้น ใช้ใส่แอลกอฮอล์ขวดหรือรังมานานใช้รักษาคนถูกน้ำร้อนลวกไฟไหม้ได้ด้วย ให้เอาโพทหนัก ๕ บาท ขมิ้นอ้อยหนัก ๕ บาท บอระเพ็ดทั้งเถาและใบหนัก ๑๐ บาท ทั้ง ๓ อย่างนี้ตำแหลกพอกร หรือจะหั่นบาง ๆ ก็ได้ เอาพิมเสนหนัก ๒ ชั่ง การบูรหนัก ๒ ชั่ง ใส่รวมกันลงไปแล้วเอาน้ำมันที่เสกแล้วซึ่งมีโพท, ขมิ้นอ้อยและใบพุดอยู่ด้วยประมาณ ๓ ขวดใหญ่เทลงไปใส่กระโหลกตั้งไฟเคี้ยวพอด้วยาเหลืองก็ยกกลงเก็บไว้ใช้ จะปลุกเสกไว้หลาย ๆ ครั้งก็ยิ่งดี

ขั้นที่ ๓

สอนวิชาดูดไล่พิษไฟ

จะได้สอนวิชาดูดไล่พิษไฟตามที่เรียนมาจากราชการแพทย์ปี่ลิมอาจารย์ปี่ลิม ซึ่งมีคำภาวนาหลายบท ผู้ต้องการใช้คำภาวนาเพียงสั้น ๆ บทเดียวแต่ดับพิษร้อนได้ผลดีเช่นเดียวกัน จะได้กล่าวต่อกันไปภายหลัง

ก่อนที่จะทำการดูดไล่พิษไฟให้จัดพานบูชาดังนี้

พานที่ ๑ ใส่ดอกไม้รูปเทียนและเงินบูชาครู ๖ บาท ไข่ เทียน ๓ เล่ม บูชาครูโดยจุดรูป มือขวาถือรูปที่จุดพร้อมกับมือ ทั้งสองข้างยกพานที่มีคำครูขึ้นกล่าวคำบูชาและอาราธนา ทำ เหมือนกันทุกวิชา ดูตัวอย่างคำบูชาในหนังสือแพทย์สามแผน หน้า ๕๘ และในวิชาอื่น ๆ

ในพานที่ ๒ ใส่ใบพลู ๘ ใบ, ข้าวสาร ๑ กำมือ, ปูนแดงประมาณขนาดหัวแม่มือหรือโตกว่าบ้าง ปูนนี้ใช้ปูนที่ยังไม่ปนสีเสียด และอาจเอาปูนนี้ไปปนใบพลูอีก ๑ ใบ, เหล้าขาว ๑ ขวดวางไว้ นอกพาน เวลาปลูกเสกเอามือแตะบนใบพลู ข้าวสารและปูน ใช้ บทภาวนาบทที่ ๘ ดูท้ายเล่ม เวลาภาวนาก็นึกภาพสิ่งที่จะเสก ในพาน

ขันใส่น้ำ ๑ ใบ สำหรับทำน้ำมนต์, โดยเอามือทั้งสองและ ข้างขึ้นน้ำทั้งสองข้างเพื่อให้รู้ขนาดผิวน้ำที่จะส่งพลังจิตลงไป มือขวาใช้นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือจับเทียนขี้ผึ้งแท่งหนักร ๑ บาทที่ จุดไฟไว้แล้วเพื่อให้น้ำคาเทียนหยดลงน้ำในขันให้กลายเป็นน้ำมนต์ จะเสกของในพานก่อนหรือทำน้ำมนต์ก่อนการเสก ของในพานก็ได้ เทียนทำน้ำมนต์เอาเทียนในพานที่ ๑

วิธีภาวนาเสกของในพาน หรือทำน้ำมนต์ให้ภาวนาปล่อย พลังจิตลงโดยหลับตานึกภาพของที่จะเสก แล้วภาวนาบทที่ ๘ ด้วยวิธีคาบสมอช่อใจ พอเริ่มเหนื่อยก็ภาวนาเป็นสมาธิสลับกัน ไปเหมือนกับที่กล่าวไว้ในเรื่องการทำน้ำมันรักษาโรคและคำ

พินรอนที่กล่าวมาแล้วในตอนท้ายของการทำน้ำมันเป็นยาและ คับพินรอน

เมื่อเสกของในพานและทำน้ำมนต์เสร็จแล้วให้เอาไข่เหล็ก ขนาด ๖ หุน หรือ ๔ หุน ยาวประมาณ ๑ เมตร เอาปลายข้างหนึ่ง ยาวประมาณครึ่งหนึ่งคือยาวครึ่งเมตร ขดลงบนเคาไฟที่มีถ่านไฟ ติดแล้ว ไข่ที่เหล็กอีกครึ่งเมตรห้อยอยู่นอกเคาไฟมีฟุ้งรื้อย ที่ปลายเพื่อจับชกไข่ขึ้นจากเคา

ผู้ที่เรียนทำครั้งแรกควรใช้ถ่านไฟไม่มากและไข่เหล็กก็ใช้ ขนาดเล็กเสียก่อน เริ่มต้นโดยอาราธนาคุณพระและครูอาจารย์ มาช่วยดับพินรอนของไข่เหล็กให้หมดไป คือไปเริ่มทำการดับพิน รอนของไข่เหล็กโดยพนมมือว่านะโมตามจบแล้ว ภาวนาบท ตำรวมเรียกมนต์ ๓ จบ ว่าดังนี้

“พุทธุคฺคิ โวชะปิตฺตา อัมปะปะมานา ต่ำปาเทอะ”

คือไปภาวนาคาถาป้องกันว่าดังนี้

“พุทโรธมฺ อัมโมป้อม สัมโมณิน ท้าวเวสสุวรรณโณ พุท- ไรกัน ปิอัดทะไซ สุวันโน จะมหาราชา สุวันนะภูมิ เมตตา อักกะเสถณามันทิเก พุทธังกันนิตฺติชาติกัน สวาหะ อัมมังกันนิตฺติ- ชาติกันสวาหะ สัมมังกันนิตฺติชาติกันสวาหะ”

(ใช้กันได้สารพัด สวดมนต์ก่อนนอนก็ได้ กันได้สารพัด คุณไสยทำไมได้เลข คีนิกแธ..)

(ภูมิ อ่านว่า พุม, ชาติ - อ่านว่า “ชา-ติ”)

ก่อนภาวนาบทภาดาป้องกันให้ทำสมาธิรวบจิตไปที่มุมห้อง
ด้านซ้ายข้างหน้า ภาวนาจนแล้ว, ตั้งจิตตากแทนสายสิญจน์มฤคที่
มุมห้องด้านขวา ภาวนาอีก ๑ จบ, แล้วรวบจิตตากเป็นสายสิญจน์
ไปมุมห้องด้านหลังทางขวามือ ๑ จบ, แล้วตั้งจิตตากเป็นสาย
สิญจน์ไปมฤคที่มุมห้องด้านหลังทางซ้าย ภาวนาอีก ๑ จบ, แล้วตั้ง
จิตตากเป็นสายสิญจน์ (ใช้กระแสนจิตแทนสายสิญจน์) ไปบรรจบ
มุมซ้ายด้านหน้า ถ้าไม่ทำในห้องก็ทำโดยกำหนดขอบเขตเป็น
สี่เหลี่ยมคล้ายห้อง

เมื่อภาวนาบทป้องกันเสร็จแล้วก็เริ่มดับพิษร้อนของใจใน
เตาไฟ โดยรวบจิตไว้ที่ขดโซ่ที่อยู่ในเตาไฟตรงถึงกลางขดโซ่
หลังคานี้ถึงภาพของโซ่ที่ขดอยู่ตลอดเวลา ภาวนาครึ่งละหนึ่ง
บท บท ๖ ให้ภาวนาหลายจบแล้วจึงภาวนาบทที่ ๗ อีกหลายจบ
แล้วภาวนาบทที่ ๘, บทที่ ๙ และบทที่ ๑๐ อีกบทละหลายจบ
(๓ หรือ ๗ จบ) การภาวนาให้ใช้วิธีอัดลมหายใจไว้ (ภาวนา
เป็นคาบ) ภาวนาประมาณ ๑ จบ หรือ ๒ จบ แล้วเป่าลมไปยัง
โซ่ในเตาพร้อมกับภาวนาอีก ๑ จบ แล้วหายใจเข้าอัดลมไว้ ภาวนา
แล้วเป่าออกเช่นเดิมอีกซ้ำ ๆ กันถ้ารู้สึกเริ่มเหนื่อยก็ภาวนาเป็น
สมาธิไม่ต้องอัดลมสลับกันดังที่กล่าวในวิชานี้มันเป็นอา
จบบทที่ ๑๐ แล้ว ยังไม่แน่ว่าดับพิษร้อนหมดก็เริ่มภาวนาบทที่ ๖
ถึงบทที่ ๑๐ อีก สุว่าถ่านในเตาซึ่งสีค้ำนั้นติดไฟจนแดงหมดแล้ว

จึงตรวจสอบว่าหมดพิษร้อนหรือยัง โดยเอาใบพญานาคนา ๑
ใบ จุ่มลงในน้ำมนต์แล้วเอาไปวางบนโซ่ในเตาไฟ ถ้าใบพญานาค
และไหม้เป็นรูใหญ่แสดงว่ายังไม่หมดพิษร้อนให้ตั้งพลังจิตโดย
ภาวนาบทที่ ๖ ถึง ๑๐ เช่นเดิมอีก แล้วเอาใบพญานาคในจานน้ำมนต์
มาวางบนโซ่ในเตาไฟอีก ถ้าใบพญานาคไหม้เป็นรูใหญ่
หรือไหม้เป็นรูเล็ก ๆ ก็แสดงว่าดับพิษหมดแล้ว ยกปลายโซ่ที่
อยู่บนเตาเอาโซ่ออกมานอกเตา ถือให้ห้อยลงหรือแขวนไว้ แล้ว
ภาวนาคาถาบทที่ ๘ โดยหายใจเข้าอัดลมไว้พร้อมกับภาวนา
๑ จบแล้วเป่าออกไปยังโซ่ที่เผาแดง ภาวนาอีก ๑ จบ (ซึ่งเรียกว่า
ภาวนาเป็นคาบ ๑ คาบ) ภาวนาบทที่ ๘ นี้ไว้ตลอดเวลา จิตรวม
อยู่ที่โซ่เผาไฟนั้น เหนียวหรือฝ่ามือเข้าใกล้โซ่ที่เผาไฟไม่รู้สึกร
้อนจัดก็เอานิ้วหรือฝ่ามือแตะโซ่ที่ร้อนนั้นและรีบเอามือออกมา
ถ้าแตะไปรู้สึกร้อนเล็กน้อย เมื่อเอามือออกมาก็ไม่รู้สึกร้อนที่
นิ้วมือ คือไปเอาฝ่ามือลูบโซ่ดูโดยแบฝ่ามือ การลูบดังนี้
อาจารย์ท่านเรียกว่า “ลูบโซ่” ลูบลูบ ๒ หรือ ๓ ครั้ง ค่อยไปก็
เอาฝ่ามือทั้ง ๒ จิตกันกอบโซ่จากปลายขึ้นสูงประมาณ ๑ คืบ
แล้วรีบปล่อยลงอย่าเอามือแตะโซ่ไว้นาน และอย่าเอามือกำโซ่
ไว้ เวลาถอบโซ่ขึ้นก็รีบปล่อย เพราะการฝึกครั้งแรก ๆ สมาธิยัง
ไม่ดีพอที่จะถูกไฟร้อนได้นาน จะให้ถูกได้นานหรือถอบโซ่ที่
ร้อนแดงไว้ได้นานนานจะต้องฝึกสมาธิให้ได้ถึงสมาธิขั้นกลาง
เสียก่อน

เมื่อยกโชร้อนแขวนขึ้นจากเค้นแล้วก็ให้อาหน่าไปใกล้ ๆ โช
ประมาณ ๑ คืบ ภาวนาคาถาบทที่ ๘ เป็นคาบเป่าไปที่โชตลอด
เวลาระหว่างที่จะแตะหรือยกขึ้นก็ภาวนาไว้เรื่อย ๆ ให้ผู้อื่น
ที่ไม่ได้เรียนวิชานี้มาแตะโชยกอบโชอุกก็ได้ไม่มีอันตรายอะไร
ผู้เรียนวิชานี้ก็เป่าคัมภีร์ด้วยบทที่ ๘ ไว้ตลอดเวลาระหว่าง
ทดลอง

ต่อไปจะดูวิชาดูดให้เอาเหล็กในขวดยาอมเล็กน้อย
ภาวนาคาถาบทที่ ๑๑ หนึ่งจบพ่นเป็นฝอยไปใส่โชส่วนที่เผาไฟ
นั้นแล้วดูลมเข้าทางปากคังวูป พอพ่นเหล็กออกก็ดูลมเข้าต่อ
เนื่องกัน ทำดังนี้ ๓ ครั้ง โชจะรู้สึกร้อนมีพิษร้อนเอานิ้วไปแตะ
ก็ทำให้นิ้วพองได้

ในการที่จะดูดโชหรือยกโชขึ้นถ้าทำที่แรกยังไม่ถนัดก็
ใช้ปูนและน้ำมันที่เสกไว้แล้วทาฝ่ามือเสียก่อนจึงดูดโชหรือ
ยกโชเมื่อทำได้และเข้าใจดีแล้วก็ไม่ต้องทาด้วยปูนหรือน้ำมัน

ในการดูไฟจิตของจิตพาดและเสกเหมือนการดูดโชต่อไป
ทำกรอบให้สูงขึ้นจากดินเพื่อไม่ให้ถ่วงกระเจา กว้างประมาณ
๑ ศอก ยาวประมาณ ๑ วา เอาถ่านที่เผาไฟในเตาใหญ่ที่ติดไฟ
ดีแล้วมาเทลงในกรอบ จึงกว้างประมาณ ๑ ศอก ยาวประมาณ
๑ วา ให้เค้นกรอบแล้วเอาไม้ทูปให้เรียบแล้วคัมภีร์ร้อนด้วยบท
ที่ ๖ ถึงบทที่ ๑๐ เช่นเคียวกับการคัมภีร์โช การทดสอบว่าคัม
ภีร์หมดแล้วก็ทำเช่นเคียวกับการคัมภีร์โชเหล็ก ก่อนจะเค้น

ดูไฟครั้งแรก ๆ ยังมีกมลวอกอยู่บ้างก็ใช้ปูนและน้ำมันคัมภีร์
ทั้ง ๒ ข้างโดยทาจากขุ่นเท้าขึ้นไปตามฝ่าเท้าถึงปลายเท้า แล้ว
เค้นไปบนถ่านกาวไปเร็ว ๆ อย่าเหยียบไว้นาน ถ้าจะต่ำทำบ้าง
ก็รีบยกเท้าเร็ว ๆ ภาวนาบทที่ ๘ ในเมื่อยังไม่เคยชินและสมาธิ
ยังไม่ดีพอ

เมื่อไฟไหม้จะวิ่งฝ่าไฟไปก็ใช้น้ำลายขยี้บนฝ่ามือเสกด้วย
คาถาบทที่ ๘ ถ้าแรงคัมภีร์เสกเป็นคาบ ๑ ครั้ง แล้วเอาน้ำลายที่
เสกทาศีรษะและทาฝ่าเท้าจากขุ่นเท้าไปปลายเท้าทั้ง ๒ ข้างแล้ว
ดูไฟออกไป โดยหายใจลึก ๆ อัคคมวิไพร้อมกับภาวนาบท
ที่ ๘ ถ้าไม่มีเวลาเสกต้องรีบวิ่งออกไปก็ไม่ต้องปลุกเสกใช้อัค
คมหายใจไว้และภาวนาดี ๆ พร้อมกับวิ่งฝ่าไฟออกไป

ข้อห้าม วิชาดูดโชดูไฟของอาจารย์ปลื้ม อาจารย์ไปปลื้ม
ห้ามไม่ให้กินข้าวเย็นปนข้าวร้อน (ข้าวค้างกินอย่าเอามาปนกับ
ข้าวที่หุงใหม่กิน)

ผู้เรียนแล้ว ๓ ปีจึงครอบให้เป็นครูสอนผู้อื่น

สอนวิชาดูดโชดูไฟแบบดัด

การเตรียมของและเครื่องบูชาครูทำเหมือนกับวิชาดูดโช
ดูไฟที่กล่าวมาแล้วข้างต้น มีพานที่ ๑ พานที่ ๒ เหล้า ๑ ขวด
ขันทันนาค, การทำน้ำมันและการเสกของในพานที่ ๒ ให้ใช้
พระคาถาบทเคียวแทนพระคาถาบทที่ ๖ ถึงบทที่ ๑๐ คือใช้บท

คัมภีร์ร้อนน้ำมันว่าดังนี้

“มะอะอุ นะมะพะทะ สะกะพะอะ”

ถ้ายกครูแทนที่จะใส่ ๖ บาท ให้ใส่ ๑๒ บาทแทน เพราะเป็นการรวมข้อวิชาจุดไข้อยู่ไฟและวิชาทำน้ำมันรักษาโรคคัมภีร์ร้อนน้ำมัน ซึ่งต่างอาจารย์กัน อาจารย์ละ ๖ บาท จึงควรเป็น ๑๒ บาท

เมื่อเอาปลายไข่วางขดลงในเตาไฟตามทีกล่าไว้ในวิชาจุดไข้อยู่ไฟแล้วก็เริ่มคั้นเหมือนวิชา “ทำน้ำมันรักษาโรคและคัมภีร์ร้อน” คือว่านะโม ๓ จบ. แล้วว่า “พุทธังสระฉะณังกัจจามิ ัมมังสระฉะณังกัจจามิ สังฆังสระฉะณังกัจจามิ”

ต่อไปว่าบทชุมนุมเทวดา ๑ จบ คือ “สักเศกามะ จะรูปะ..... อัมภะทันตา” (“อัมภะทันตา” ว่าเพียง ๑ ครั้ง ไม่ต้องว่าถึง ๓ ครั้ง)

ต่อไปอาราธนาคุณพระคุณครูอาจารย์ว่าดังนี้

“ข้าพเจ้าขออาราธนาคุณพระพุทธคุณพระธรรม, คุณพระสงฆ์, คุณบิดามารดา, คุณครูอาจารย์ ขอให้มาช่วยคัมภีร์ร้อนของไข้และคัมภีร์ร้อนค่าง ๆ ให้หมดไป, ขอเจริญธำมะนำราคะมามาช่วยคัมภีร์ร้อนค่าง ๆ ให้หมดไปด้วย”

ต่อไปรวบจิตไปที่กึ่งกลางขดไข้ในเตาไฟให้หน้าเข้าไปใกล้เตาประมาณ ๑ คืบเศษ นึกถึงภาพไข้ในเตาไฟตลอดเวลาและ

ภาวนาบทคัมภีร์ร้อน คือว่า “มะอะอุ, นะมะพะทะ, สะกะพะอะ” โดยภาวนาคัมภีร์วิธียึดสมาธิใจ (ภาวนาเป็นคาบ) พอเริ่มเหนื่อยก็ภาวนาเป็นสมาธิไม่ต้องยึดสมาธิ ภายหลังเหนื่อยแล้วก็ภาวนาเป็นคาบอีกสลับกันไป เหมือนกับที่คัมภีร์น้ำมัน (ไปรคพลิกดูวิชาทำน้ำมันเป็นขนและคัมภีร์ร้อน) จิตคงตั้งอยู่ที่กลางขดไข้ในเตาและนึกภาพไข้ไว้ตลอดเวลา เมื่อส่งพลังจิตตามที่กล่าวนี้นานพอควรก็ทดสอบดูว่าคัมภีร์ร้อนหมดหรือยัง ก็ใช้ใบพญาน้ำมันควางบนไข้เหล็กในเตาไฟทดสอบเช่นเดียวกับวิชาจุดไข้อยู่ไฟ (ไปรคพลิกไปดู) การจุดไข้หรือกอบไข้ก็ทำเหมือนกับในวิชาจุดไข้อยู่ไฟ แต่ภาวนาคัมภีร์บทเดียวคือ “มะอะอุ, นะมะพะทะ, สะกะพะอะ” ภาวนาเป็นคาบไปไปที่ไข้ก่อนจะจุดไข้หรือกอบไข้เวลาเอามือจุดไข้หรือกอบไข้ก็ให้อยู่ในจังหวะยึดสมาธิและภาวนาบทคัมภีร์ไว้เสมอ

ข้อควรพิจารณา ทุกอย่างเป็นอนิจจังไม่เที่ยง พระพุทธองค์ทรงสอนเน้นเรื่องเหตุกับผลอยู่มาก เหตุอย่างใดจะเกิดผลอย่างใดในพระไตรปิฎกชุด ๔๐ เล่มพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๐๐ มีกล่าวเรื่องเหตุปัจจัยถึง ๑๓ เล่ม เมื่อต้องการผลอย่างหนึ่งจะได้สมประสงค์ก็โดยวิธีสร้างเหตุที่คู่ควรกันและสร้างให้มากเพียงพอที่จะให้ผลนั้นเกิด

การสอนวิชาจุดไข้อยู่ไฟแบบลัคนี ผู้เขียนสอนไปหลายคนแล้วก็ได้ผลทุกคน ส่วนวิชาจุดไข้อยู่ไฟที่เรียนมาก่อนมีหลาย

- พระคาถาบทที่ ๕ “เกขาหังปิมีอุอะ อุอะมะอุอะ อุอะมีอุอะ
อุอะ อุอะ” (ใช้ทางแก๊วกลวดของหลวง
คำคำ อาจารย์ชาตุนรงค์)
- พระคาถาบทที่ ๖ “นะมะนะอะ นอคนะกะ กอฮอนอะ
นะอะกะฮัง อิศวาสุ สุสวาอิ อะระหัง พุท-
ธะฮังมิ” (ใช้คัมภีร์ร้อน)
- พระคาถาบทที่ ๗ “จิเจะโมคคะลาโน จะนาสิตะวา ทะหิตา
นะวะอะฮักคินา นะอะธาคุปะ สะมานะ-
หิตา” (ใช้ภาวนาเวลาทำนํ้ามนต์, ภาวนา
เวลาสวดข้าวสารพยุพจน์ในพาน เรียกว่า พระ
คาถาพระโมคคัลลา คัมภีร์ร้อน)
- พระคาถาบทที่ ๘ “นะพุทธรมะระมัง นะจาอันจา นะยัน
ไมให้เป็นอันตราอ นะมะอะอุ อุอะอะมะ
นะโมพุทธรอะ อะระพุทโธนะ” (ใช้ภาวนา
คัมภีร์ร้อนและภาวนาขณะเดินดูไฟ
ให้ใช้บทนี้ภาวนา)
- พระคาถาบทที่ ๙ “นะอนขีเหล็ก นะอนขีค้าย นะอมแม่พระ
เพลิงไมให้เป็นอันตราอ นะพุทธรอะนะ
นะพุทโธโค นะพุทธรายันธา นะกันไม
ให้เป็นอันตราอ นะพุทโธโก นะมะพะทะ”
(ใช้ภาวนาเวลาเอามือดูโชและเวลา

- กอบโชเหล็กที่ร้อนขึ้น)
- พระคาถาบทที่ ๑๐ “นะเกษา นะโธมา นะชา นะกันตา ตะ-
โจมังฮัง นะมะหามินฮัง กระมะทะ สะ-
รุพุฑู เทวเมต นะโมพุทธรายะ อะธา-
พุทโธนะ อะระหัง พุทธะฮังมิ” (ใช้เสก
นํ้าดื่มสายชูกามือสวดกลัวยแขนในกระทะ
นํ้ามนต์ถึงเค็ด)
- พระคาถาบทที่ ๑๑ “อมฐุฐุ พระรูปโสภา ฐุฐุฐุให้มา
สวาหะ สะมุหะติ สะมุหะตา สะมุหะ-
คะตา สะมุหะคะเตมา” (ภาตฐุฐุวิชากลับ
เมื่อเลิกเล่นคือเมื่อดูไฟหรือจุดไฟเสร็จ
แล้ว ใช้ภาวนาเรียกคาถากลับว่า ๑ จบให้
ฐุฐุฐุเข้าทางปาก ๑ ครั้ง ทำให้กรบ ๓
ครั้ง)
- พระคาถาบทที่ ๑๒ (หลวงคำคำ – อาจารย์ชาตุนรงค์)
“อุกาสะ อุกาสะ ข้าพเจ้าขอปฏิบัติปฏิบัติตามคำสอนของ
พระตักขิณู โคตมเจ้า ข้าพเจ้าขอเอาอย่างพระพุทธรูปปิติ พระ
ธรรมกาปิติ อันสุขุมละเอียด ของงมเบ้งเกิดในจักขุทวาร ใน
มโนทวาร ในกายทวาร แห่งคัวข้าพเจ้า ณ บัดนี้เกิด นิพพานะ
ปิติโยโหตุ” (ใช้ทนมือภาวนาก่อนจะนั่งสมาธิและเวลายกกร
สมาธิ)

พระคาถาบทที่ ๑๓ เรียกว่าเกราะเพชร หรือมงคลสามชาย
(หลวงศาคา - อาจารย์ชาณุณรงค์)

ใช้นิ้วชี้ทั้งสอง วางให้ปลายจกกันที่กึ่งกลางหน้าผาก รวม
จิดเป็นสมาธิที่จุดตั้งจิดคือที่กึ่งกลางคิ้วมุก ภาวนาว่า “พุทธัง-
มังคะโลเก อุมะอะปิต” พร้อมกับลากปลายนิ้วชี้เวียนไปข้าง
ศีรษะ นิ้วชี้ขวาเวียนมาทางขวา, นิ้วซ้ายเวียนมาทางซ้าย, ไปจก
กันที่ท้ายทอยพอดีกับภาวนาจบ แล้วว่า

“ธัมมะสัง มังคะโลเก อุมะอะปิต” พร้อมกับเวียนปลาย
นิ้วชี้ทั้ง ๒ กลับมาบรรจบกันที่กึ่งกลางหน้าผากพอดีกับภาวนา
จบ แล้วว่า

“สังฆะสังมังคะโลเก อุมะอะปิต” พร้อมกับเวียนปลาย
นิ้วชี้ทั้งสองไปจกกันที่ท้ายทอย พอดีกับภาวนาจบ แล้วว่า

“ปิดด้วยพระพุทธรูป ปิดด้วยพระธัมมสัง ปิดด้วยพระสังฆะ”
พร้อมกับลากปลายนิ้วชี้ไปจกกันที่หน้าผาก พอดีกับภาวนาจบ
แล้วคลำมือทั้งสอง ชูหน้าตงมาซ้อนกันในท่านั่งสมาธิ และ
นั่งสมาธิต่อไป

(บทนี้ทำต่อกันกับบทที่ ๑๒ คือว่าบทที่ ๑๒ จบก็ยกมือ
เอาปลายนิ้วชี้ไปจกกันที่หน้าผาก แล้วทำบทที่ ๑๓ เพื่อป้องกัน
อันตรายทั้งหลาย, ป้องกันถูกทำด้วยเวทมนตร์

พระคาถาบทที่ ๑๔ คาถารักษาโรค หรือเสกของเสกซารักษาโรค
(หลวงศาคา - อาจารย์ชาณุณรงค์)

ทำน้ำมันคัลภาวนาก่อนจะเป่า

“สมุหะคัมภีรัง อโหระทยัง อะเสสะโค โสภคธา พุทโธ-
หุค รัมโมหุค สังโฆหุค โรกัณทังหลายจงหุค หุคด้วย
นะโมพุทธานะ” (ภาวนาก่อนพ่นน้ำมันต์ ๗๓)

พระคาถาบทที่ ๑๕ “สมิงจะ สังโฆสินคัง สโมหะนัยยะ พุทธัง
ละลาช รัมมังละลาช สังฆังสุญหาช โรคทั้งหลายหายด้วย นะมะ-
พะทะ”

พระคาถาบทที่ ๑๖ “จิเจะ พระโมคคัลลาโน พระพุทธรุ กุณัง
กณะเสตตะวาทูธามัง เตะโรธาติ สมาหิตา พุทธังหาช รัมมังหาช
สังฆังหาช เพียงหาช”

พระคาถาบทที่ ๑๗

“โอมฟ่อปลาบและแม่ปลาบ ตัวบ้งเกิดอยู่ในภูเข่า มิงเป็น
ด้วยเงาพระอาทิตย์ ครุติทริให้ดูเอาตัวมิงไป สวาหะ สวาโหม”

พระคาถาบทที่ ๑๘

“โอมโสม เตะโสม กระตุกย่อสวาหาช”

พระคาถาบทที่ ๑๙

“โอมโสมเตลัน ยานชอน เอ็นอ่อน กระตุกย่อ สวาหาช”

การใช้พระคาถา

อาการบวม, ปวด, เสีย, เลื่อนได้ ใช้พระคาถาบทที่ ๑๔
และบทที่ ๑๗ หรือใช้บทที่ ๑๔ ถึงบทที่ ๑๗ เสกน้ำมันต์, น้ำมัน

เสกแป้ง (ข้าวเจ้า) พอก, เสกโพล่ฝนกับน้ำมันคทา, ไข่เป็ด หรือ ฟัน ก่อนเป่าหรือฟันภาวนาบทเลี้ยว เช่นทาน้ำมันฟันน้ำมันคทา ภาวนาบทที่ ๑๔

เป็นปลาบห้ามใช้น้ำมัน ให้ใช้โพล่ฝนน้ำมันคทาและฟัน

กระดุกหัก ฟันหรือทาด้วยน้ำมันแล้วจัดกระดุกจัดเส้นให้ เข้าที่ เอาน้ำมันนวดด้วย ค่อยไปเข้าเฝือก หรือเป็นไม้นากไข่ใบ พลัปลึงอย่างไฟฟันไว้ ก่อนจะเข้าเฝือกให้ว่าพระคาถาบทที่ ๑๔ หรือบทที่ ๑๕ พร้อมกับตากไม้สักเสียก่อน หรืออาจใช้ฝ่ามือทุบ แทนการตากไม้สักโดยทุบไปที่แขนขาที่หัก

เข้าเฝือกแล้ว ภาวนาบทที่ ๑๔ และ ๑๕ พร้อมกับตากไม้สัก ภาวนาต่อกันทั้งสองบทแล้วตากไม้ต่อไป ภาวนาไปด้วยตากไปด้วย คนไข้และผู้รักษานั่งนอนบนกระดานแผ่นเดียวกัน รุ่งขึ้น อีกวันก็ให้นาทากไม้สักอีก

บวมนเพราะสัตว์มีขนิมพิษ ใช้พระคาถาบทที่ ๑๔, ๑๕ และ ๑๖ (บทที่ ๑๔ ใช้เป็นหลักนิยมใช้เสมอ)

ปวดข้อไม่บวมใช้โพล่ ถ้ามบวมหรือถูกของใช้แป้งพอก โรค ภายใตเสกโพล่ฝนกับน้ำมันคทา ให้กินหรือให้เขาไปฝนกินเอง

พระคาถาบทที่ ๒๐

“มะอะอุ ทิวัง พรหมมา จิตตัง มานีมา” ทำน้ำมันคทา ฟันหรือน้ำมันคทาประพรม

การทำน้ำมันคทาให้ดอดออกทีละตัว (เช่นขบที่ ๒ ถอดมะ ออกคงเหลือ อะอุทิวังพรหมมา จิตตังมานีมา) ทุบท้ายเหนือ “มา มา” (หลวงศาคา - อาจารย์ชาญณรงค์) ใช้ทางขอลากยศ

พระคาถาบทที่ ๒๑

“นะสโมหะนัชชะ ศัสสะเกส” เสกน้ำให้กิน แล้วเสกมือหยิบชอก โดยเอามือจุ่มน้ำที่เสกนั้น เอานิ้วครอบคอกภาวนาภาวนา พอลงคำว่า “ศัส” ให้หยิบหรือจับลงมา เมื่อว่าจบให้ดึงทิ้งไป ทำให้ทั่วคอ แล้วให้กินน้ำที่เสกอีกครั้งก็ได้ ใช้สะเคาะข้างติดคอ (หลวงศาคา - อาจารย์ชาญณรงค์)

พระคาถาบทที่ ๒๒

“นะโกนะทา นะปิตลาโมไปเหิน พุทช่อนเร็น ชายังไว้ อะหาชไป พุทธังบังจักขุ ธัมมังบังจักขุ สังฆังบังจักขุ สารพคัสสิทุวินาสสันติ”

ภาวนาจับคันไม้หรือขมวดคอกหญ้า ใช้บังตัวชั่วจิตใจ, ชั่วคนผ่านหรือเกิดเหตุ (ท่านเจ้า - อาจารย์ชาญณรงค์)

พระคาถาบทที่ ๒๓

“โอมบุจะปลูกให้ลูกก็ลูก ภูจะปลูกให้ต้นไม้ก็ต้องต้นไม้ ไปถึงอื่นก็ต้องมา เอหิมามะมะ เอหิมาดิสโสมามะมะ”

ค่อยไปอาตะปุจ่อตรงที่จะครึ่งไว้ภาวนาว่า “วิกรังคะระ” แล้วคอกตะปูลงไป และพูดว่า ครึ่งอยู่นั้นแหละ.... ภาวนาแล้วคอก

ให้ครบ ๓ ที

ใช้ครึ่งผี, ปีศาจไว้ใช้เรียกมา ครึ่งผีในโลงให้ดอกที่ปากโลง
คอนบน

พระคาถาบทที่ ๒๔ “ทุตุถังกัณฐ ทุตุ”

ทำจิตเป็นสมาธิภาวนา ๓ ครั้งขึ้นไป ก่อนและขณะจะเข้าไป
เป็นคาถาจิ้งจก ภาวนาคบหน้าผาก

พระคาถาบทที่ ๒๕ “นะอะอัม อะอะมมุขโสโส”

ภาวนาขณะจิตเป็นสมาธิ กันคั่นเดินกันประหม่า ก่อนเข้า
ไปหาหรือพูดต่อหน้าคน

พระคาถาบทที่ ๒๖ “จิตัง เจตะถิกัง รูปัง”

ภาวนาสารวมก่อนทำฤทธิ์ ก่อนทำอะไรทุกอย่าง กันถอน
ก็ใช้ได้

พระคาถาบทที่ ๒๗ “นะปัดโมปัด นะปัดโมปัด โมปัดนะปัด”

ใช้ทางแกล้งวกลาด

พระคาถาบทที่ ๒๘ “มะอะอุสิวัง พรหมานิมา มะอะอุสิวัง
พรหมมาพุทธัง”

เรียกขอลาไม้ให้อ่อนก้อมมาหา

พระคาถาบทที่ ๒๙ “พุทโธ พุทโธ ท้าวเวสสุวรรณโณ พุทโธ ชะโท
อะระหังปิตตา ปิวินาสสันติ”

จับภูตผี อยู่ไม่ได้ ทำน้ำมันค

พระคาถาบทที่ ๓๐ “ตะถุกะตะถิ ตีอะมะคะ มะคะ”

เป็นคาถา หนุมานคลุกฝุ่น ใช้ปลุกตัว

พระคาถาบทที่ ๓๑ “อะติสะลิตะนุ เจวะ สะเพวะเต อาวุธานิจะ
หะคะหะคา วิจุชะนานิ, โลมังหะ เมนะพุทตันติ”

ใช้เสกปูนกวาดคอก อยู่คง แด่งพลก็ได (ทำให้คนอื่นเหนียว
ก็ได)

พระคาถาบทที่ ๓๒ “จิตติจิตตัง อัมม (อึ)... นานิฏจะจับนามะ
อิมังกาอะหันทะมัง อหิถามิ”

ใช้เป็นคาถาสะกดคนให้อยู่กับที่, ให้ง, ให้มาหาเรา สะกด
ตรงต่อคนหรือหุ่น

ถ้าจะให้หลับก็ภาวนาบทที่ ๓๓ ต่อไปอีก

พระคาถาบทที่ ๓๓ “อิทะวัง, เมชีวัตตัง มะระณั ถิระสังมะยา
มะริคัพันธัง”

เป็นพระคาถาสะกดให้หลับ ถ้าจะให้หลับทั้งบ้าน ใช้มีด
หมอ สะกดที่เสาเอก

พระคาถาบทที่ ๓๔ “นะตังมุตเตนา นะตังมุตเตนา เมตังพะอะ
หิปีตัง เมตมุตตัง”

เสก ๑๑ กาบหักเหล็ด ถ้าศัตรูตามมาภาวนาไว้ มันลามาไม่ได้
เลย

พระคาถาบทที่ ๓๕ “โสทาอะ มะอะอุ อิสวาสุ นะโมพุทธาอะ”

เสกขมิ้นกิน อยู่อาวูธทั้งปวง และใช้เป็นคาถาสงทองแผ่น

หนึ่ง เมื่อลงทองหรือปิดทองแผ่นที่ ๑ ลงที่หน้าผากแล้ว จะปลุก
ทองแผ่นหนึ่งให้ใช้มือคบที่หน้าผาก ใช้เสก ๓ ถึง ๘ คาบ
พระคาถาบทที่ ๓๖ “ตั้งหะตะชา วัฑพะพุททะราชา อิติบังไพร
นโมพุทธาเย”

เป็นคาถาบังไพร หักกิ่งไม้ถือแล้วภาวนา คนไม่เห็น ใช้ล่อ
ช้างเข้าพะเนียดช้างเห็นเป็นป่าเคินคาม

พระคาถาบทที่ ๓๗ “โตโสสะสะ อังอังอะอะ”

ใช้เขียนใส่ใบศรีมหาโพธิ์เสก ๑๐๘ คาบทั้งคงทั้งแกแล้ว
กลาด

พระคาถาบทที่ ๓๘

“อิตปิโส ภควา พุทโธณิมพลีจะมหาเดโร ชัยยะเมตดา พลัง
ถมัง ภวันตุเม. อิตปิโสภควา ชัมโมณิมพลี จะมหาเดโร ชัยยะ
เมตดา พลัง ถมังภวันตุเม. อิตปิโสภควา ตั้งโณณิมพลี จะมหา-
เดโร ชัยยะเมตดา พลัง ถมังภวันตุเม.”

เป็นคาถาภาวนาขอลาภ

พระคาถาบทที่ ๓๙ “มะอะอุทิวัง พรมมาจิตตัง มานิมามา มะ-
ชาริติ จัตตุยันตามหายันตัง วิกริงกะเร”

ใช้เจิมหน้าสิขย์เพื่อเป็นสิริมงคล ขณะภาวนาเอานิ้วชี้ที่
มีแป้งเจิมกดไว้ที่หน้าผาก ภาวนาจนจบก็ขีดขึ้นบนตรง ๆ คี
กว่าขีดเป็นเส้นวน เพราะตั้งจิตได้ดีกว่า ถ้าใช้เจิมป้าย เจิมเป็น
ตามจตุรูปสามเหลี่ยม (จุดที่ ๑ อยู่ซ้าย, จุดที่ ๒ อยู่ขวา, จุดที่

สามอยู่บนประมาณกึ่งกลาง)

พระคาถาบทที่ ๔๐ “พระพุทโธ โมเมมาเมิด พระพุทโธเจ้าแสง
ฤทธิ์เป็นกำเพงแก้วปกปิด ปิดด้วยพระพุทโธ

พระธัมโม โมเมมาเมิด พระธัมมเจ้าแสงฤทธิ์ เป็นกำเพง
แก้วปกปิด ปิดด้วยพระธัมโม

พระสังโฆ โมเมมาเมิด พระสังฆเจ้าแสงฤทธิ์ เป็นกำเพง
แก้วปกปิด ปิดด้วยพระสังโฆ”

เรียกว่าพระคาถากำเพงแก้ว ใช้ดินหรือหิน ๔ ก้อน เสก
๓ จบ แล้วกลืนใจว่าบทที่เสกนี้แล้ว ขว้างไป ๔ ทิศ (ทิศข้าง
หน้า-ทางขวา-ทางทิศหลัง-ทางซ้าย)

พระคาถาบทที่ ๔๑ “นะโมคัค” - “สะ”

เรียกว่าคาถาสะป้า (ท่านเจ้า - อาจารย์ชาญณรงค์) อธิษฐาน
อาราธนาคุณพระและครูอาจารย์มาช่วยสะป้าป้องกันอันตราย
ป้องกันศัตรูร้าย ใช้ทำต่อจากทำบทที่ ๔๐ (พระคาถากำเพงแก้ว)

เอามือซ้ายจับกิ่งไม้ มือขวาดึงมดคอยกัดกิ่งไม้นั้น ภาวนา
ว่า “นะโมคัค” คัดกิ่งไม้นั้นที่เคียวให้ขาด แล้วภาวนาว่า “สะ”
พร้อมด้วยเอามือขวาที่จับกิ่งไม้ตีมดลงที่ดิน ทำอย่างนี้ทั้ง ๔ ทิศ
(กลืนใจทำ)

พระคาถาบทที่ ๔๒ “พระโพธิเจ้าเอ๋ย ข้าขอฝากชีวิต สังขตัง
โลกะวิฑู”

ก่อนจะเข้าบ้านเอาหัวแม่เท้าจิกดิน, อัดใจเข้าไป ๑ จบ ทำ
รวม ๓ จบ ใช้กันใช้กันสัตรีไว้

พระคาถาบทที่ ๔๓ “สีโรเม พุทธะเทวันจะละลาเค พรหมมะเท
วิคคะวา มะละหัตตะยัง วิหะตะปะระเม เพ็ละกันจวะ สัพพะ-
กันมังประสิทธิเม”

ใช้ทำน้ำมันคัมภีร์สาร (แก้และกันเสนียดจิ้งไรต่าง ๆ)

พระคาถาบทที่ ๔๔ “สมุหะกะติ สมุหะกะคา สมุหะเสมา สมุ-
หะนัยยะ สมุหะวิคิตติ”

เป็นคาถาถอนไข้ภาวนา ถอนโสมถ์, ถอนเสมา, ถอนพระ-
ภูมิ, ถอนผี, ถอนการกระทำ, ถอนอาถรรพ์

การถอนของถูกกระทำ ทำน้ำมันคัมภีร์ให้อาบ ภาวนาบทพุทธ-
คุณ บทถอนโสมถ์ (พระคาถาบทที่ ๔๔) บทมงกุฎพระเจ้า (พระ
คาถาบทที่ ๔๕), พระคาถาบทที่ ๑๔ และพระคาถาบทที่ ๑๕
อาบน้ำมันคัมภีร์ให้หลายครั้ง ใช้เสกแป้งพอกเรียกออก (หรือเอา
ใบขมิ้นใส่กำมะถันผงที่เจือปนด้วยขมิ้นของเรียกออก วิธีนี้ใช้
สำหรับผู้ที่ยังไม่รู้วิธีปล่อยของได้แล้ว)

พระคาถาบทที่ ๔๕ “นะสโมหะกะติ นะสโมหะกะคา นะสโม-
หะเสมา นะสโมหะนัยยะ นะสโมหะวิคิตติ อักขระเวทมนตร์ของ
ขลังเจ้าวรรณายกรรมทั้งหลายจงถอยออกไปด้วย กัธฉะ อมุนหิ
โอกาเส คิณฺฐาหิ”

เป็นคาถาถอนไข้เหมือนกับพระคาถาบทที่ ๔๔”

(หลวงศาคา - อาจารย์ชาตุมงคล)

พระคาถาบทที่ ๔๖ “อิตฺติโส วิสเสโส อิตฺเตโส พุทธะนามะ อิมะนา
พุทฺธะคังโส อิตฺตัง พุทฺธะปิตฺติ”

เรียกว่าพระคาถา “มงกุฎพระเจ้า” (หรือ มงกุฎพระพุทธ-
เจ้า) ใช้ได้ ๑๐๘, ป้องกัน, ทำน้ำมันคัมภีร์, กันห่า, ลงยันต์, บูชาพระ
ประจำวัน, ภาวนาคำเข้ากันอันตรายทั่วทั้ง ๘ ทิศ, ให้เป็นจิ้งจก
ก็ได้, ให้เสก ๘ คาบเป็นละลา, ถ้าต้องถูกไสย เสกใบมะตูม
กินเสก ๘ ที, ถ้าจะกันถูกไสย กลั่นใจว่าทำเรามีได้เลย, ถ้าเป็น
ความ เสกหมากกิน เสกแป้งหอมน้ำมันหอมมันเถียงเรามีได้เลย
เสก ๑๘ ที, สะเคาะถูกในท้อง เสก ๕ ที กินบั้งรดหัวบั้ง, สะ-
เคาะถูกแจก็ได้, เสกหญ้าให้วัวควายกิน เสก ๖ ที่มันหนึเราไป
มิได้เลย ถ้าขโมยจะลักไปก็เอาไปมิได้เลย, ถ้าเสกพริก, จิง,
คิปถิกิน เสก ๒ คาบอยู่คงกระพันชาตรี, ถ้าจะปรารณาผู้ใด
เขียนชื่อผู้นั้นลงบนกระดาษทำไส้เทียน แล้วเสกให้ได้ ๑๘ ที
ผู้นั้นจะมาหาเรา, เดินหนทางกลัวขโมยก็กลั่นใจหีบก้อนดิน
เสก ๓๐ ที ห่อขายผ้าไปทำเรามีได้เลย, ถ้าจะไปป่านอนกลางคืน
เอาดินเอากรวดมาเสกให้ได้ ๘ คาบ ถึงศักราช ๘ ทิศ หาอันตราย
มิได้ เมื่อจะนอนให้ภาวนา ๘ ที แล้วนอนเอนอย่างกลัวเลย, ถ้าจะ
ให้คงกระพันเสกข้าวกินวันละ ๕ ปั้น ๘ ปั้นตามแต่จะเอาเถิด
๕ วัน ๘ วัน ๓ เดือน ๓ ปีคงแถม

(ในตำราโบราณมีอุปเท่ห์ที่มากกว่านี้เลือกคัดมาบางส่วน)
ผู้สอนพระคาถาบทที่ ๑๔ ถึง ๔๖ ทอวงศา- อาจารย์ชา-
นรงค์

พระอาจารย์ลี ธัมมธโร (พระวิสุทธิธรรมรังสี คัมภีร์เมธา-
จารย์) วัดอโศการาม จ.สมุทรปราการ ได้เขียนคาถาตอบให้
หลังจากถามคาถาสะเดาะ ดังนี้

“อะสังวิสุโต ปุสะทุภะ” (หัวใจอิติปิโส)

ให้ว่าสับ ภาวนาเวลาใส่กุญแจ เพื่อไม่ให้เปิดได้ ว่าดังนี้

“อะภะสังวิสุตสุปุโล”

สะเดาะให้หลุด ภาวนาบทว่าสับดอยหลัง ว่าดังนี้

“โสปุสะ วิสุสังกะอะ”

พระอาจารย์อ้วน วัดหนองพลับใกล้สถานีรถไฟหนองแขง
จ.สระบุรี, ยกตำราของท่านให้ดูและสอนให้ใช้ภาวนา “โสปุสะ
วิสุสังกะอะ” เป็นพระคาถาถอนคุณ, สะเดาะ, ถอนพิษ, เรียก
ออก, แก้วปวศ มีคนกำลังปวศภาวนาเรียกออก ถ้าเห็นคนที่ปวศ
มีอาการเขม่นหรือเนื้อเต้นก็พ่นหรือเป่าลงไป เวลาเป่าว่า “พุทธัง-
หาย” (การใช้จังหวะเปิดรับที่กล่าวมาข้างต้นประกอบก็จะได้
ผลดีขึ้น)

พลังจิตเกิดขึ้นได้ ๒ ทางคือ ทางที่ ๑ มีความเชื่อมั่นไม่
สงสัย ทางที่ ๒ เกิดจากสมาธิ สมาธิสูงขึ้น พลังก็เกิดมากขึ้น
ตามระดับของสมาธิ

พลังจิตที่จะนำมาใช้ได้มี ๕ อย่าง จะใช้ทีละอย่างหรือหลาย
อย่างประกอบกันก็ได้ (ดูรายละเอียดในฉบับขอดคน หน้า ๒๐๑)

หวังว่าคงได้รับอภัยในความขาดตกบกพร่องหรือการต่าง-
เกิน ผู้รวบรวมยินดีน้อมรับคำเตือนหรือคำแนะนำจากทุกท่าน

ขอความสุขสวัสดิ์ดังจงบังเกิดกับทุกท่าน

พ.อ. ชน ตุกันธวัค

ผู้รวบรวม



วิธีทำให้คนเลื่อมใส

การทำให้คนเลื่อมใส คือ ทำให้เคารพเชื่อถือ เห็นชอบด้วยมีหลายหมวด จะนำมากล่าว ๓ หมวด คือ ตั้งกษัตริย์ ๔ ชรรณ เป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส และประมาณ ๔

๑. รูป หมายถึงร่างกาย กิริยามารยาท การแต่งกาย ทำทางความขมขื่นเข้มแข็งโต ความอ่อนน้อม (ส่วนที่เห็นด้วยตาที่เกี่ยวกับกาย ให้แสดงออกด้วยอาการน่ารัก น่าชม และขมขื่นเข้มแข็งอยู่เสมอ)

๒. เสียงพูดจาออกเสียงต่าง ๆ (เกี่ยวกับ วาจา การพูดการออกเสียงเวลาดีใจตกใจการร้องเพลงฯ) ให้น่าฟัง อ่อนหวานสุภาพ

๓. ศิลปวิชา มีวิชาความรู้ดี มีศิลปะ คือรู้กลเม็ดให้คนชอบใจ

๔. เกรงครัดในคุณธรรมอันดี คือมีศีลธรรมที่ดีประจำตัว (เกี่ยวกับจิต) เช่น เมตตาเสียสละ